



# لماذا أنت عصبى؟



الناشر  
المؤسسة العربية الحديثة  
للطباعة والنشر والتوزيع  
٩٠٨٥٥٥ - ت. ٩٠٨٥٥٥

مهاجر



٣٣

كتابي



يصدره : هاني مراد

مختارات كتابي

# لماذا أنت عصبى ؟

كتب هاني مراد  
 ( إهداء )  
 MRS. F. M. AL-ALEKANDRINA  
 د. ف. م. الألكندري

رقم التسجيل ٧٢٧٩٢

الناشر  
 المؤسسة العربية الحديثة  
 للطبع والنشر والتوزيع  
 ١٠، شارع السيدة، القاهرة ١٠٠٠٩

إصدار جديد

## كتابي

يصدره حلمي مراد

\*\*\*

- كتب دورية للقصة والثقافة الرفيعة •
- مختارات كتابي : باقة منتقاة
- متعانة لأزوع الكتب العالمية .
- مطبوعات كتابي : الترجمة
- الأهمية الكاملة لشواخ الكتب العالمية.
- روايات كتابي : ترجمة
- أحدث الروايات العالمية المعاصرة .

\*\*\*

شعار كتابي



مصباح الفكر عند الإغريق

\*\*\*

رئاسة

الأستاذ / إسماعيل دياب

\*\*\*

إشراف

الأستاذ / حمدي مصطفى

\*\*\*

المكاتبات

هيئة التحرير : حلمي مراد : ١٨ شارع العباسيين - مصر الجديدة ت : ٦٧٥١٢٦٥ - ٢٩١٤٤٤٩

النساشر : المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والموزع بالقاهرة ت : ٨٢٦٢٨٠ - ٨٢٦٧٤٧

طباعة ونشر المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والموزع ١٦٠١٠ شارع كامل صدق الفضالة ...

٤ شارع الإسماعيل بن مشيخة الكبرى بركة مصر الجديدة - القاهرة ت : ٨٢٦٢٨٠ -

٩٠٨٤٥٥ - ٢٥٨٦١٩٧ ج ٢ ع .





# لماذا أنت عصبى؟

الكتاب الذى يحلل لك الانفعالات العصبية ،  
وأسرارها .. ويرشدك إلى خير السبل لعلاجها  
تلخيص : وديع دياب

## عزيزى القارئ :

كم من مرة حاولت أن تنهض من فراشك — فى الصباح —  
فإذا بك تشعر بأطرافك ثقيلة ، وبجسمك يأبى أن يطيعك ،  
وبأنك مريض .. حتى إذا فات موعد ذهابك إلى عملك ،  
وأطمأنت إلى أن لا سبيل للذهاب فى ذلك الصباح ، إذا بك  
تشعر بأن النشاط قد عاد يدب فيك .. وإذا بك تفاجأ بأنك  
ضجرت من عملك ، وأصبحت تكرهه ..

وكم من مرة دعيت إلى حفلة فترددت ، وانتهى بك الأمر  
إلى عدم الذهاب ، لشعورك بأنك ستخرج بين الموجودين ،  
وبأنك لن تستطيع أن تجاريهم ..

وكم من مرة أضعت على نفسك فرصة المساومة — فى  
عمل — لأنك خجلت من أن تتكلم بحرية ، وتملى شروطك  
ورغباتك ..

هذه بعض أعراض « العصبية » .. وهناك أعراض أخرى  
عديدة تصادفك ، أو تصادف من حولك ، فى الحياة العادية ..  
فلماذا أنت عصبي ؟ .. ولماذا يكون أى شخص عصبيا ؟  
إن العصبية هى الداء المستشرى فى المجتمع المتدين ..  
بل أكاد أقول إنها من الظواهر التى تصحب التمدن ،  
وتصحب الحياة الصاخبة ، الحافلة بالتنافس وبالضجيج ،  
التي نعيشها اليوم ..

لذلك رأيت أن أقدم لك الكتاب المنشور على الصفحات  
التالية ، لتعرف أسباب « العصبية » وعلاجها ..

### هذه الاضطرابات .. ما سرها ؟

لا تعتبر العصبية — فى عرف الطب — مرضا ، ولكنها مرتبطة فى الغالب بضعف البنية وبأمراض عضوية أخرى . . على أن الإنسان كثيرا ما يصاب بالعصبية ، دون أن يكون بالجسم ضعفا ما ، وفى هذه الحالة ، يمكن أن تسمى « بالعصبية النفسية » . وفى بعض الحالات ، تعمل العوامل النفسية والجسمية جنبا إلى جنب .

وأعراض مثل هذا الاضطراب ليست غريبة عنا جميعا . فمهما تكن قوة أعصابنا ، إلا أننا لا بد قد رأينا غيرنا — على الأقل — ممن أصيبوا بمثل هذه الاضطرابات النفسية . ومن هذه الأعراض : الحساسية ، والخجل ، والغفور من الناس ، والتردد ، وعدم القدرة على البت ، والضجر ، والأرق ، والارتجاف ، والخفقان ، والشعور بالاختناق ، ونوبات الربو ، والعرق المستمر ، والعرق أثناء النوم ، وجفاف الفم ، وسوء الهضم المزمن ، والاسهال ، وكثرة التبول . . وكثير من الأعراض الأخرى التى تدل دلالة واضحة على اضطراب الجهاز العصبى .

والاضطراب — عند الظهور على المسرح لأول مرة ، أو عند تأدية الامتحانات — من مظاهر العصبية الشديدة . كما أن تضخم الغدة الدرقية يصاحب الأعراض العصبية المذكورة مجتمعة . وقد ثار الجدل حول ما إذا كانت شدة نشاط الغدة الدرقية هى التى تؤدى إلى الإصابة بالعصبية ونوبات القلق ، أو أن العصبية والقلق هما اللذان يؤديان إلى

تضخم الغدة الدرقية ، والمعروف أن الإنسان يصاب بتضخم الغدة الدرقية عقب التعرض للفرع الشديد . وقد كثرت الإصابة بهذا المرض فى أعقاب الغارات الجوية التى كانت تلقى فيها القنابل ، فى الحرب الماضية .

ويصاب بعض العصبيين بنوبات الإغماء والغيبوبة ، أو ببعض الاضطراب العقلى ، أو بضعف التفكير ، أو الدوار وبعض الاعراض الأخرى . وكثيرا ما تسيطر على المريض مخاوف لا أساس لها ، كالتوجس من قرب وقوع الكوارث . وربما تحدث فى بعض الأحيان نوبات تشبه نوبات الصرع ولكنها ليست من الصرع فى شىء . وترجع مثل هذه الحالات إلى أن شدة انفعالات المرء تؤدى إلى اضطراب الدورة الدموية عن طريق المخ .

### اعراض تفرر بالأطباء

والواقع أن الذى يعانى العصبية قلما يشكو من أى مرض عضوى خطير ، مثل أمراض القلب الخطيرة أو الأمراض العقلية . وهو لذلك لا يجد نفسه فى حاجة إلى التعاطف أو المشاركة الوجدانية مع الأقارب أو الجيرة . ولكن الذى يحدث، أن « العصبية » غالبا ما تؤثر فى وظائف الجسم العضوية ، حتى يختلط الأمر على الطبيب الماهر ، فلا يستطيع التفرقة بين القىء أو سوء الهضم الناشئ عن أسباب عضوية بحتة ، وما يشبههما من الاعراض الناشئة عن القلق العصبى . فإذا جربت أنواع العلاج المعتاد ولم تأت بالفائدة المرجوة ، كان

معنى ذلك أن الاضطرابات العضوية ترجع إلى القلق أو  
الأزمات العصبية .

ويصاب كثير من العصبيين بالهزال كما يصابون بسرعة  
النفض وغزارة العرق ، مما قد يوحى للطبيب بأن هذه أعراض  
مبادئ السل الرئوى . لذلك فمهما يساعد على دقة  
التشخيص ، وجوب الرجوع إلى تاريخ العائلة ، إلى جانب  
الفحص الطبى الدقيق للرئتين والصدر .

وغالبا ما تظهر على العصبى جميع أعراض مركبات  
الشعور بالنقص ، ولوم الذات ، وعدم الرضا عن النفس ،  
وميل المريض إلى الشعور بأنه عديم النفع ، ودوام توقع  
ارتكاب الأخطاء والهفوات . كما أنه يتعرض عادة للاضطرابات  
الانفعالية ، ويسيطر عليه الشعور بأنه مضطهد . ومن ثم  
فهو يخشى الاشتراك فى المباريات الرياضية أو النشاط البدنى،  
ويتجنب الدخول فى المنافسات أيا كان نوعها ، خشية أن يمتنى  
بهزيمة ، كذلك لا يحب العصبيون التعرض لبعض الأعمال  
التي تحتاج لدرجة معينة من الثقة بالنفس ، كما ينقصهم  
الاستعداد للقيام بالمشروعات التجارية ، أو الأعمال ذات  
المسئولية . وكثيرا ما يرفض العصبى الحصول على ترقية  
ترفعه فى عمله ، برغم ما يترتب عليها من المنافع المادية ،  
تهربا من عواقب ازدياد مسؤولياته .

وبعد . . فلنضع أمراضنا الجسمية والنفسية تحت الفحص  
الدقيق ، لنتمكن من الوصول إلى أصل الداء ، وبالتالي إلى  
العلاج .

## ضريبة الشهرة تدفعها الأعصاب

لا شك في أن العصبية — في الأصل — مرض نفساني يتعلق بالانفعالات ، مع أن هناك جملة عوامل عضوية تؤدي إلى الشعور بأعراضه .

وهناك — بطبيعة الحال — نوع من العصبية مألوف وطبيعي ، كالذي يصيب المثلة الشهيرة ، في الليلة التي تقدم فيها دورا جديدا على المسرح . فاذ ذاك يزداد اضطرابها عما يكون عليه في الظروف العادية ، لأن العامل الذي استجد ( ويتمثل في محاولة تأدية الدور الجديد على أحسن وجه ) يزد من توتر الأعصاب . . والواقع أن اللامعين — رجالا ونساء — يدفعون ثمن ما يصيب أعصابهم من اجهاد ، حينما يلقي على عواتقهم ما يفوق طاقتهم من أعباء . وكثيرا ما يؤدي الاضطراب الشديد — الذي يسبق القيام بمواجهة الجماهير — إلى الإعياء الذي يستدعي المبادرة إلى العلاج .

ولكن ما الداعي إلى العصبية الحادة التي لا تتناسب مع الأسباب التي دعت إليها ؟ . . وكذلك المخاوف العصبية التي تنتاب الشخص ، ولو لم يواجه أحدا على الإطلاق ؟ . . ما سبب تلك العصبية التي تعقل اللسان في وقت هو أحوج ما يكون فيه إلى الطلاقة ، كما هي الحال في مقابلة المرء لمن هو أعلى منه مرتبة ، لا سيما إذا كانت المقابلة لعمل أو لطلب مكافأة ؟

## أعراض جسدية تؤثر على الأعصاب

وأول ما يجب أن يفعله الإنسان — في أحوال كهذه — هو أن يفحص الحالة الجسمية فحفا شاملا ، فان بعض العوامل

العضوية قد تثير الجهاز العصبى ، وتؤدى إلى الاضطراب .  
وهذه العوامل العضوية لا تخرج عن :

أولا : اضطراب الجهاز العصبى بتأثير الوراثة ، أو اختلال  
الدورة الدموية ، أو التغيرات التى تحدث أثناء البلوغ . . أو  
فى سن اليأس عند السيدات .

ثانيا : ضعف الصحة عامة ، والجهاز العصبى خاصة ،  
نتيجة العادات المعيشية الخاطئة .

ثالثا : الالتهابات الناشئة عن المعدة أو الأمعاء .

رابعا : التسمم الذى يؤثر فى الدم والأعصاب .

خامسا : اتخاذ أوضاع جسدية سيئة ، وعدم اعتدال  
القامة .

سادسا : فقر الدم الذى يهدد سلامة الأعصاب .

وعلىنا ألا نوجه اهتماما كبيرا إلى عامل الوراثة . . فقد  
أثبتت الدراسات أن فى وسع المرء أن يكتسب عادة التحكم فى  
المشاعر وضبط النفس ، بحيث يقوى على ما يكون قد ورثه  
عن والديه من إرهاب وحساسية . . وإذا ضعفت البنية ،  
فإن الإنسان يصبح أكثر استعدادا للإصابة بالعصبية .  
ومرضى « النورستنيا » والهستيريا — وغيرهم ممن يعانون  
ضعف الأعصاب — معرضون للإصابة بالعصبية والقلق . .  
على النقيض من صاحب الجسم السليم ، لا سيما إذا كان  
مواظبا على ممارسة الرياضة ، فإن أعصابه تلقى من الغذاء  
ما يحول دون الإصابة بالعصبية أو الخوف .

كذلك قد يؤدي تهيج المعدة والأمعاء إلى الإصابة بالعصبية، لا سيما إذا أصيبت المعدة بالحموضة الشديدة ، والأمعاء بالتلبك ، ولو كان المريض مواظبا على استعمال المسهلات لعدة سنين . ولكن الأفضل اتباع نظام غذائى يتضمن الصيام لفترات قصيرة — بقصد تنظيف القناة الهضمية — ثم الاقتصاد على غذاء خفيف ، ثم غسل القولون . فبهذه الطريقة يمكن القضاء على تهيج المعدة والأمعاء . . ذلك لأن حموضة المعدة تهيج مئات الشعيرات العصبية التى فى جدرانها ، فترسل بدورها إلى المخ — عن طريق الأعصاب — إشارات مهيجة ، تتمثل فى الآلام المبرحة التى يعانىها المريض .

وعدم التزام الأوضاع السليمة ، يتعب القامة ، ويؤدى إلى انحراف فقرات العمود الفقرى بحيث تضغط على الأعصاب بدرجة قد تهيجها . . أو يؤدى إلى ميل بعض الأعضاء أو تغير أوضاعها — كالمعدة والأمعاء والكلى والرحم — مما يؤدى إلى اجهاد الأربطة العصبية . .

كذلك قد تهيج الأعصاب نتيجة ترسب وازدياد السموم الناشئة عن تكاثر الأحماض فى الجسم — مثل أحماض البول ، والأوجزاليك ، والبيوتريك ، وما إليها — بسرعة تفوق سرعة أعضاء الإخراج فى التخلص منها ، مما يؤدى إلى تشبع الدم بها ، وإلى ترسبها فى أنسجة الجسم .

والذى يشكو فقر الدم ، لا يشعر بمزايا الأعصاب السليمة . إذ يؤدى فقر الدم إلى خمول الجهاز العصبى . . على أن من الممكن شفاء كثير من حالات العصبية — التى ترجع إلى مجرد



فقر الدم — بالعمل على الرجوع بالهيموجلوبين إلى حالته الطبيعية في الدم ، وزيادة عدد كريات الدم الحمراء .

وهكذا نجد أن الخطوة الأولى للتغلب على الأمراض العصبية ، هي البحث أولا عما إذا كان ثمة دواع بدنية أو عضوية تؤدي إليها ..

### تأثير الأحوال الذهنية والعاطفية

والعوامل النفسية المهيئة للعصبية كثيرة ومتباينة . وهي تشمل :

أولا : الإحباط في بذل المجهودات العقلية والعصبية .  
 ثانيا : الشعور بالنقص بدرجة تؤدي إلى ظهور عوامل مثل الشعور بالخوف من السخرية أو النقد .  
 ثالثا : المبالغة في محاسبة الذات ، وتوبيخ النفس ، والشعور بالذنب .

رابعا : الرتابة والتكرار ، مما يعجل باجهاد المراكز العصبية المستخدمة في العمل ، وإلى كراهية العمل ذاته .

خامسا : الحاجة إلى فلسفة للحياة تنسم بالهدوء والاتزان والروح الاجتماعية .

سادسا : الإصابة بالعصاب الذي يؤدي بالمرء إلى التهرب من الواجبات الاجتماعية والمسئوليات .

ولكننا نشك في أن مجرد الاجتهاد يؤدي إلى الإصابة بالعصبية ، فليس العمل الشاق هو الذي يضعف من

استعداد الجهاز العصبي لتحمل اعباء الحياة .. إنما يرجع الاجتهاد إلى اسراف المرء في ارهاق ذهنه وجسده ، لا سيما في أيامنا هذه ، التي أصبح فيها للصيت والنفوذ الشخصى الاعتبار الأول ، مما يزين لكثير من الناس بذل مجهودات — عقلية وبدنية — تفوق طاقتهم ، في سبيل الشهرة والمال .. ولا جدال في أن العمل الشاق مفيد للعقل ، ولكن العصبيه التى قد تنشأ عنه ، إنما ترجع — في الواقع — إلى استغلال العقل بأسلوب خاطئ . ومن شأن العمل المجهّد أن يؤدى إلى إثارة الجهاز العصبي ، فيتوتر ، ويظهر توتره على شكل ثورة وحده في الطبع وكراهية للمجتمعات ، واختلاجات عصبية ، وغير ذلك .

وظاهر أن العلاج لا يتمثل في الإقلال من العمل بقدر ما هو في الاقلال من التوتر الذى يصاحبه .

### الثقة بالنفس والإيمان بمبادئ ثابتة

والشعور بالنقص يؤدى إلى العصبيه ، لا سيما إذا كان هذا الشعور متعلقا بالمركز الاجتماعى ، أو بالمستوى العلمى والثقافى ، أو بالمظهر والملبس .. وقد يضاعف من سوء الحال أن يجهد المرء نفسه ليبدو أحسن مما هو . كذلك يلاحظ أن المرء يصبح في خوف من السخرية أو النقد ، إذا هو فقد ثقته بنفسه . ولكى يتجنب ما يجرح كبريائه أو تقديره لنفسه ، فانه يبدأ في ابتكار حيل — تقسم بالاضطراب العصبي — لتجنب أية ملاحظات غير مستحبة .

ويدأب الشخص الانطوائى على محاسبة نفسه ، وتوجه طاقته الحيوية — عادة — إلى مشاعره الداخلية ، على العكس من الشخص الانبساطى ، الذى تتركز طاقته الحيوية فى اهتمامه بالأمور الخارجية .. ولا بأس هناك فى أن يحاسب الإنسان نفسه من حين لآخر ، ولكن المحاسبة إذا أصبحت عادة يومية مستمرة ، واتسمت بالمبالغة ، فانها تؤدى إلى تأكيد نقط الضعف فى الإنسان ، وتخلق فيه الشعور بالنقص .

ومن الظواهر الملموسة ، أن العمل الآلى الرتيب ، يؤدى بالمرء إلى الملل وإلى الاجهاد السريع .. ذلك لأن مثل هذا العمل لا يشغل سوى شطر بسيط من الجهاز العصبى — لا يلبث أن يصيبه الارهاق — بينما يبقى الشطر الأكبر من هذا الجهاز معطلا فيعتل .

وكثير من العصبيين لا يدينون بفلسفة ما ، ولا يعتنقون مبادئ أساسية ثابتة ، مما يجعل عقولهم مذبذبة بين الآراء ، حائرة إزاء كل فكرة جديدة .. وهذه حال تتفاقم فى عصر كعصرنا الحالى ، يتسم بسرعة التغير والتبدل .

### العامل الجنسى فى العصبية

وهناك حقيقة مسلم بها ، وهى أن شطرا كبيرا من مرض العصبية — الواسع الانتشار — يرجع إلى سوء توافق العامل الجنسى مع الطبيعة البشرية . فان سوء التصرف فى الأمور الجنسية يؤدى إلى نشوء « عقدة الاثم » . فيشعر المذنب بأنه قد ارتكب ما يخالف الآداب العامة أو العرف ، كما يساوره

شعور غريزي بأنه كان أنانيا مفرطاً في استغلاله لهذه القوى . وهذا يؤدي بدوره إلى الشعور بالضعفة ، مما يدعو إلى أن يصبح عصبياً . والعلاج الصحيح لهذه الحالة ، هو أن يتعلم المريض كيف يتحكم في الغريزة الجنسية .

وقد اعتاد الشبان القول بأنهم يشعرون بالعصبية حينما يكونون مجتمعين بالشابات ، وهنا يمكن أن تكون العصبية راجعة إلى الشعور بالنقص ، نتيجة للانغماس الجنسي الشائن ، أو لأن الشبان — حينما يكونون بصحبة الشابات — يتركون للعقل الباطن الفرصة للتفكير في إيجاد علاقات آثمة مع الجنس الآخر . وهذا التفكير اللاشعوري ، هو الذي يؤدي إلى الشعور غير الطبيعي بالتعب والعصبية . وعلاج هذا النوع من الشبان يكون بالأل ينظروا إلى الشابات على أنهن وسائل لإشباع الغريزة الجنسية ، وإنما على أنهن بشر مثلهم .

ولقد تضاعف الآن الخجل من المسائل الجنسية ، نظراً لانتشار الأبحاث القيمة ، التي تتضمن الآراء العلمية الدقيقة عن الجنس . ولكننا لا نزال — مع ذلك — نجد ضحايا للمعتقدات القديمة التي تقضى بكبت الغريزة الجنسية ، والناجمة عن الآراء الخاطئة التي يغرسها الآباء في عقول الأطفال . . . وعلاج مثل هذه الحالات من الخجل ، وكذلك الوجدانية العصبية الناجمة عنها عند ما يختلط الفرد بآخرين ، هو البعد بالعقل عن التفكير في الحب والجنس على أنهما من التصرفات المشينة ، والنظر إلى الجنس نظرة سليمة ، وممارسة الرياضة البدنية والألعاب التي تجمع بين الجنسين .

ومن العصبيين من يصابون بهذا الداء نتيجة تجربة مؤلمة ، كالخيبة في الحب ، أو التعرض للصد . . وهنا تنشأ العصبية عن الخوف من التعرض لمثل التجربة السابقة ، بما فيها من إذلال . على أن هذا الخوف يتلاشى إذا ما سيطر المرء على نفسه — في أية علاقة جديدة — بحيث يغلب الحكمة والصدقة على النزق والطيش . . وبوجه عام ، ترجع عصبية الحب بين الشباب — من الجنسين — إلى طبيعة التوتر الجنسي بين فترة البلوغ ، والوقت الذى يتسنى فيه للمرء الزواج .

وهناك نوع من العصبية ينشأ بين الزوجين كذلك ، حين تثار الغريزة الجنسية لدى الزوجة ، دون أن يستطیع الزوج إشباعها . فإذا ذاك تهتاج أعصاب الزوجة وتتمرد . . ومن ناحية أخرى ، قد تؤدي صعوبة التكيف مع الحرمان الجنسي إلى إحصابة الأرامل أو المطلقين — من الجنسين — بالقلق العصبى . .

### التسامى والإشباع والحرمان

وظاهر أن شطرا كبيرا من العصبية يمكن أن يرجع إلى عدم الإشباع الجنسي . . وقد ذهب فرويد إلى أبعد الحدود ، حين قال : « إذا كانت الحياة الجنسية تسير في مجراها الطبيعى ، اختفى العصاب » . ومن المحتمل أن يكون في هذا القول شيء من المبالغة ، ولكنه يتضمن — في الوقت نفسه — جانبا كبيرا من الصديق .

ويستطيع الشاب الأعزب أن يقلل من حدة العصبية — إلى حد كبير — إذا استعان بوسائل التحكم الذاتى في الغريزة

الجنسية ، بأن يتجنب العوامل التى تساعد على إثارة الفرائز ، كتعاطى الكحول والافراط فى تناول اللحوم الحمراء والبيض . ويمكن البعد بالدم والجسم بوجه عام عن المهيجات وذلك بالاكثار من تناول الأطعمة القوية ، كالخضروات والسلطات والفاكهة . كما يجب ألا تكون ملابس النوم ثقيلة ، مع تجنب الحشيات والوسائد المحشوة بالريش . . . ويحسن النوم على الجانب الأيسر أو الأيمن ، لأن الاستلقاء على الظهر يساعد على رفع درجة حرارة مراكز النخاع الشوكى ، مما يؤدى إلى وقوع الأحلام والاضطرابات الجنسية . وجدير بالمراهق أن يمارس ألوانا من النشاط البدنى ، إذ أن طور البلوغ يمتاز بزيادة نشاط القوى الحيوية . . . وهذا النشاط خلى بأن يتجه اتجاهها جنسيا معوجا ، ما لم يستخدم فى ممارسة الرياضة .

وفيما يختص بالانفعالات النفسية ، فإنه من الممكن تجنب التوتر الجنسى بتجنب ما يثير الرغبة الجنسية فى الخيال ، مثل الأفلام والقصص الغرامية والأدب المكشوف بوجه عام .

ويمكن التسامى بالدافع الجنسى عن طريق إشباع الانفعالات المماثلة له ، وذلك مثل تعليم الأطفال ، وتفقد المرضى والعناية بهم ، وكذلك بتنمية الميول الفنية ، مثل الرسم والتصوير والموسيقى وما شابهها . كما أن الاهتمام بالدين ، وممارسة الطقوس الدينية ، نوع من التسامى .

وإذا نظر المراهق إلى دوافعه الجنسية على أنها قوة خالقة يمكن تبديدها فى غير طائل ، كما يمكن توجيهها وجهة مفيدة .

فانه خليك بأن يبذل قصارى جهده ليخصص هذه الهبة البناءة للاغراض الاجتماعية النافعة ، بدلا من استخدامها للحصول على مجرد متعة حسية . . فبهذا المسلك يستطيع أن يشعر شعورا عميقا بالرضا التام ، لسيطرته الكاملة على انفعالاته النفسية .

### الصدقة والنشاط خير علاج

ويختلف الموقف بالنسبة للعصبيين من المتزوجين ، إذ أن المتاعب ترجع — فى حالتهم — إلى الاغراض الذى يؤدي إلى إضعاف الجهاز العصبى ، كما ترجع — من جهة أخرى — إلى خطأ عكسى يتعلق بالجوع الجنىسى ، الذى يحدث عندما يؤثر الزوجان الامتناع البات عن الاختلاط الجنىسى ، مع انها على اتصال مباشر ليل نهار ، مما يؤدي إلى إثارة الغريزة الجنسية لا شعوريا ، دون أن تجد إشباعا طبيعيا . فلا عجب إذا أصيب هؤلاء الناس بالتوتر والعصبية .

ويجب الاستعاضة عن الحرمان الجنىسى — بين الأرامل من الجنسين — بإيجاد صداقات جديدة ، من النوع الذى يمتاز بالحيوية والنشاط . وأحسن علاج للارق والقلق والعصبية التى تصيب الإنسان — فى هذه الحالات — هو ممارسة أنواع النشاط المفيد ، والبحث عن أسلوب جديد للإشباع العواطف بإسداء المساعدات الاجتماعية للآخرين . . ويجب ألا نمارس الكبت الضار ، وأن نسعى إلى بعض الوسائل الشعورية للتسامى به عن طريق الإشباع التعويضى .

ويرجع القلق والعصبية إلى بعض أنواع الميل الجنسي الشاذة ، كعشق الجنس — أو « الجنسية المثلية » — والانحرافات الجنسية الأخرى ، وأحسن علاج لهذه الحالات هو الاستعانة بخبرة طبيب نفساني أو أخصائي اجتماعي ، لينقل العقدة الدفينة المكبوتة من العقل الباطن إلى العقل الواعي .

### سياسة التهرب والانزواء

ما من شخص يقر بأنه محب للعزلة أو يكره الاندماج في المجتمع ، ما لم يكن مجرماً يعمل ضد هذا المجتمع ، أو مغروراً يفخر بأنه يحتل برجا عاجيا ، ويعتقد أن الناس جميعا دونة منزلة . ولكن الأخصائي النفساني — الذي اكتسب خبرة بالناس وبالأمراض النفسية — يعرف تمام المعرفة أن العصبى لا يحب الاندماج في المجتمع ، كما أنه تنقصه العقلية الاجتماعية . . وإن كان كثير من العصبيين ينكر هذه الحقيقة إنكارا تاما ، بل انهم يدعون — عادة ، وبوجه عام — انهم راغبون في الاندماج في المجتمع والاختلاط بالآخرين ، ولكن عصبيتهم هي التي تحول دون ذلك . وقد يقولون إنهم مارسوا فعلا الحياة في المجتمعات ، ولكنهم سرعان ما شعروا بالضيق لأنهم كانوا يعانون الخجل ، أو الجبن والخوف ، أو التردد واللثمة في الأحاديث ، أو القلق العصبى .

على أن الأخصائي النفساني يدرك أن وراء ذلك كله ، تقوم الأنانية الجامدة ، والتركيز حول الذات ، مما يجعل المرء



عاجزا. عن الاختلاط بالناس والاخلاص لهم والرضا التام بتحمل المسؤوليات الاجتماعية . والذنب في هذا يرجع إلى الوالدين اللذين لم يعرفا أن محاولات التهريب تبدأ عادة أثناء الطفولة . فالطفلة - مثلا - تنثور وتهتاج عندما تقابلها أية عقبة ، وهى تلبس دميقتها ثيابها ، مما يجعل أمها تقوم عنها بالعمل لتهدىء من ثورتها وغضبها ، في حين أن العلاج العملى يتطلب تشجيع الآباء لأطفالهم على القيام بما يريدون بأنفسهم ، وذلك بأن يتيحوا لهم مشاهدة كل خطوة من خطوات العمل ، ثم يحثوهم على القيام به بأنفسهم . خطوة خطوة ، دون الاستعانة بالوالدين . فبذلك يتحقق الطفل من أن فى وسعه التغلب على كل عقبة بالمران والمحاولة . . . . . وكمن كبار نراهم يسلكون مسلك الأطفال ، حتى انسا لا نتمالك أن نرتاب فى مقدرتهم على القيام بالاعمال التى توكل إليهم ، ما لم يلجأوا إلى التماس معونة الغير .

### احداث الطفولة وآثارها فى الكبر

ويمكن أن نفهم السبب فى عصبية كثير من الأطفال ، إذا عرفنا أن الطفل يرمى من وراء هذا العصبية إلى لفت الانظار إليه . ومن أمثال ذلك الاختلاج العصبى للجفون أو الحواجب أو زوايا الفم : سيخبرك الطفل أنه لا يستطيع التحكم فى هذه الاختلاجات أو وقفها ، لأنها تحدث من تلقاء ذاتها ، وعلى الرغم منه . ومن الطبيعى أنه ليس فى وسع الوالدين أن يدركا أن هذه الاختلاجات تحدث لا إراديا ،

لاجتذاب انتباه الوالدين أو المدرسين أو الأطفال الآخرين .  
فهى حيلة من حيل المرض العصبي .

والذى يجب عمله حيال ذلك ، هو أن نبصر الطفل بأصل  
هذه الانفعالات ، وما ترمى إليه ، ثم نفهمه أن هناك وسائل  
أخرى أكثر جدوى واجتذابا للانتباه ، كالتفوق فى الدراسة  
أو الرياضة .

كذلك ترجع العصبية الناشئة عن خشية المريض من تفضيل  
الآخرين عليه ، إلى مركزه أثناء الطفولة . ويذكر الدكتور  
« ادلر » أن الرجل الذى يصاب بالعصبية ، ويسيطر عليه  
الشعور بعدم الطمأنينة حينما يكون بصحبة الآخرين ،  
يحتاج إلى أن ندرس ظروفه أثناء طفولته . وقد وجد -  
بعد التحليل المعتمد على ذكريات الوالدين - أن رجلا من هذا  
القبيل ، ذهب مع أمه وأخيه الذى يصغره إلى السوق يوما ،  
فى صغره . وحدث أن انهزم المطر فجأة ، فبادرت الأم إلى  
وقاية ابنها ، ولكن ارتباكها جعلها تحمل الطفل الأكبر  
- الذى كان فى الرابعة من عمره - وتترك الأصغر . فلما  
ادركت خطأها ، وفطنت إلى أن الأصغر هو الأولى بأن  
تحمله ، تركت الكبير ، وحملت الأصغر . فإذا هذا التصرف  
يترك أثرا عميقا فى نفس الأول ، مما جعله يعتقد أن أخاه  
الأصغر مفضل عليه . وأصبح هذا التوجس يسيطر عليه  
فى كل مرة يجتمع فيها بالناس ، اعتقادا منه بأنه لابد أن يكون  
بين الجماعة من هو مفضل عليه . ولذلك كره المجتمعات  
خوفا من تكرار المساس باعتباره الذاتى .

والمريض بهذه التخيلات الطفلية يتصرف على أساس أن هناك خطرا حقيقيا . فهو يقاسى من الاضطراب المستمر الناشئ عن المخاوف الخيالية ، بدلا من محاولة التعرف على المجتمع وفهمه على حقيقته .

### لكل حالة اسبابها الفردية

لماذا يصبح الإنسان عصبيا عندما يكون مضطرا إلى الاشتراك في مناقشة عامة ، أو في لعبة أو مباراة على مشهد من الناس ؟ ..

إن هذه العصبية ليست سوى دفاع ضد ما يحتل من نقد . ويمكن أن يكون الشعور بالعصبية قويا عندما نحرص على وقاية تصرفاتنا من أى نقد . فلا نخطب أو نتكلم إلا تلاوة — لا ارتجالا — لكى نطمئن انفسنا ونؤكد شجاعتنا .. وحتى إذا تذرعنا بالشجاعة ، وخضنا غمار المعركة ، ثم شعرنا بالعصبية أثناء تأدية دورنا ، فإن هذا الشعور يرجع — فى الواقع — إلى اننا نتقى أى انتقاد ، بأن نتخذ من الانفعال العصبى عذرا . بيد أن التحليل الدقيق للدوافع الحقيقية لمثل هذه التصرفات ، يبين بوضوح اننا وإن كنا نميل إلى الاشتراك فى النشاط الاجتماعى ، إلا اننا — فى دخيلتنا — نوجس من أن نتعرض للنقد ، ونؤثر أن نحفظ بعزلتنا وانطوائنا .

وبوجه عام ، لا سبيل إلى الالمام بجميع العوامل المسببة للعصبية ، فليس من سبيل إلا التحليل الشخصى لكل حالة

فردية ، وتعرف العوامل التى تدعو إلى اتخاذ الحيل المختلفة .

### البحث عن العوامل النفسية

ومن أهم الواجبات التى يتعين على من يعانى القلق والعصبية أن يقوم بها ، دراسة نفسه أو تحليلها ..  
والأسئلة التالية تساعد على ذلك ، إذا التزم الصدق والصراحة مع نفسه :

هل أخشى رأى الغير فى شخصى ؟

هل أصاب بقلق لا داعى له ، عندما يلمع نجمى فى المجتمعات ؟

هل أؤدى العمل لمجرد العمل ولفائدته ، أم اننى أؤديه طمعا فى الجزاء والشكر ؟

هل يفت فى عزيمتى ويؤلنى نقد تصرفاتى والتعليق عليها فى غير تحامل ؟

هل أنا ممن يسهل استفزازهم واستثارة غضبهم ؟

هل أدت القسوة وسوء المعاملة — أثناء الطفولة — إلى أن أصبحت تثيرنى تصرفات الناس معى ؟

هل تؤدى أخطائى ، أو مخالفاتى للآداب المرعية ، أو تذكرى لما ارتكبته منها فى الماضى — مثل الخداع وممارسة العادة السرية والحب المحرم والحقْد على المجتمع ممثلا فيهم أكرههم من الأقارب أو الأصدقاء — إلى أن أشعر بعدم الارتياح فى وجود الغير ؟



البحث عن العوامل النفسية

هل تؤثر عصبيتى فيما يواجهنى من مسئوليات جديدة ؟  
 هل يؤدى شعورى بالخلل من عيوبى الجسمية ، أو من  
 المسائل الجنسية ، إلى الانفعال العصبى ؟

هل يوجب فى عملى ما يؤدى إلى الشعور بالعصبية ، سواء  
 من حيث موقفى من المرعوسين أو من الرؤساء ؟ هل أشعر  
 بعدم كفايتى للعمل ؟

هل أميل إلى المبالغة فى كبت انفعالاتى ؟ .. وهل يؤدى  
 هذا الكبت إلى التوتر العصبى ؟

هل تؤدى دراسة موضوعات معينة إلى إصابتى بالعصبية ؟  
 .. وإذا كان الأمر كذلك فما هى هذه الموضوعات ، ولماذا  
 انفعل بسببها ؟

ما هى المواقف ، ومن هم الناس الذين يثيرون خوفى  
 وعصبيتى بسهولة ؟ .. وما التأثير الذى يساورنى إزاء  
 الاغراب ، صفارا أو كبارا ؟

إلى أى حد يؤدى بى فشلى الماضى فى حياتى العائلية ،  
 أو فى عملى ، إلى العصبية خوفا من تكرار هذا الفشل فى  
 المستقبل ؟ ..

هل اتخذ من عصبيتى ستارا أخفى خلفه حقيقة اغراضى  
 فى تجنب المجتمع ، وفى تفادى النقد ، وفى التماس المبررات  
 التى تبعدنى عن تحمل تبعات جديدة ؟

هل أشعر بالعصبية عندما أوضع موضع الاختبار بقصد  
 معرفة درجة كفايتى ؟

هل اعتقد أن هذه التصرفات العصبية امتداد لتصرفات الطفولة ؟ .. وهل أرى فيها مظهرا لعدم الرغبة في التنازل عن كبريائى وعن الرغبة فى حماية ذاتى ؟

وقد تبدو هذه الأسئلة معقدة ، وربما شعر الإنسان بالميل إلى تجاهلها .. وفى بعض الحالات — التى يكون فيها التركيز حول الذات بالغاً مداه — قد يعمد المرء إلى اجابات خاطئة مضللة للنفس ، ولكن الأخصائى النفسى الذى تخصص فى استجواب المرضى ، يستطيع أن يستدرج المريض إلى الإجابات الصحيحة .

والذى يهمنى هنا هو أن هذه الإجابات لا غنى عنها للانفاذة من الدروس المؤدية إلى العلاج .

### العلاج الطبيعى للعصبية

ومن المعتقدات الخاطئة ، أن الجهاز العصبى يؤدى وظائفه على أحسن وجه ، طالما كان العقل سليما . وقد أدى هذا الخطأ إلى محاولة آلاف من الناس ممارسة علاج العقل ، ليتوصلوا إلى شفاء العصبية ، دون أن يفوزوا بباطل . والواقع أنه إذا اختل الجسم ، فإن الضرر لا يقع على أعضائه وحدها ، بل إن العقل والروح لا يستطيعان — هما الآخران — أن يؤديا واجباتهما على الوجه الاكمل .

وكثير من الناس يعزون ما يعانون من امراض عصبية إلى الوراثة ، أو إلى اضطراب العصب السمبتاوى ، أو إلى

الغدد . والواقع أن عوامل الوراثة ، والعصب السمبتاوى ، والغدد براء من ذلك . بل إن العكس هو الاصح . فان الاضطرابات التى تنتاب غدداك ، أو عصبك السمبتاوى قد ترجع إلى ما تعانیه من اضطرابات نفسيه . كما أن الاضطراب الذى يلم بمشاعرك كثيرا ما يؤدى إلى اضطراب فى جهازك العصبى .

ومع ذلك ، فهناك عوامل عضوية من المؤكد انها تؤدى إلى الإصابة بالعصبية . فإذا مهدنا السبيل للإصابة بـ « الفورستانيا » — مثلا — فائنا نكون قد فقدنا رصيدنا من قوة الاحتمال التى تمكننا من المقاومة . ولذلك كله فنحن فى حاجة إلى وضع نظام طبيعى يصلح من شأن الجهاز العصبى . وهاك بعض عناصر هذا النظام :

تجنب الأطعمة والاشربة التى تسبب الحموضة والالتهابات ، كالإفراط فى تناول اللحوم ، والأطعمة النشوية والسكرية . إذ ينشأ عن الأولى ظهور الحامض البولى ، وعن الأخرى التسمم بحامض الاوجزاليك . ولا يقتصر ضرر المكيفات — كالشاي والقهوة والكحول — على زيادة الحموضة فى الجسم ، بل انها تحول دون خروج الاحماض من الجسم . لذلك يحسن الاستعاضة عنها بالماء النقى ، وعصير الفواكه والخضر الطازجة .

وبدلا من استهلاك كميات كبيرة من الخبز والفطائر ، يستحسن الابتكار من السلطات الخضراء . ولا تفيد الخضر المطبوخة الأشخاص المصابين بالاعصاب المنهكة المتهيجة ،



ولذلك يجب انضاج الخضر بالبخار أو في الأفران ، في أوعية من الفخار . وبذلك يمكن الأفادة من الأملاح المعدنية — كالحديد والصوديوم والبوتاسيوم والجير وغيرها — التي تنقى الدم وتبنى أعصابا سليمة .

### اعط جسمك نصيبا من الرياضة يوميا

ويجب أن توجه اهتمامك — بجانب الطعام — إلى تمارين التنفس العميق ، كما يجب أن تمارس بانتظام التمارين البدنية ، والاستحمام ، والتدليك بالمنشفة ، وحمّات الشمس والهواء ، وأن تداوم على ممارسة النشاط البدني في الخلاء كلما أمكن . وعلى العصبيين أن يتجنبوا أنواع النشاط الرياضي التي تتطلب مجهودا عصبيا وعقليًا ، كالمبارزة بالسيف . وهؤلاء تفيدهم أنواع النشاط الهين ، كالقفز والسباحة والألعاب التي لا تتطلب تنافسا شديدا بين اللاعبين .

ويفيد الاسترخاء العضلي العصبيين فائدة عظيمة . ذلك لأن الإمراط في القلق والخوف ، يؤدي إلى الإمراط في الطاقة . وعلى الذين يميلون إلى الوحدة أن يفحصوا جهازهم العضلي فسوف يلاحظون — إذ ذاك — عضلات الفك المتصلبة ، والعيون المحوطة بالتجاعيد ، وعضلات الرقبة والعمود الفقري المتوترة ، والشفاه المطبقة كالفخ . لذلك يحسن أن تتيح لعضلات الرقبة والوجه والجذع أن تأخذ نصيبها من الاسترخاء ، بأن تستلقى على الفراش ، أو على الأرض ،

وتريح عضلات الجسم لتشعر بالنشاط والحيوية . . ( وقد قدم اليك « كتابى » طرق الاسترخاء ، فى العدد ٨٦ ) .  
وكثيرا ما يرجع فقدان الاعصاب نشاطها وحيويتها ، إلى تقيح اللثة . فان التقيح المزمن يؤدي إلى نوع من التسمم لا يصيب الفم وحده ، بك يتعداه إلى سائر أعضاء الجسم . وكذلك الحال بالنسبة إلى تقيح اللوزتين .

### الفذاء والهواء والشمس من عناصر العلاج

وإذا ما أصيبت المعدة بالمرض ، كان علينا أن نعمل على تنظيفها بالصوم ، على أن يعقبه اتباع نظام دقيق فى التغذية . فهذه الطريقة يتسنى إزالة التسمم الناشئ عن أخطاء التغذية ، وتحسن حالة الاعصاب تبعا للتحسن العام .

أما إذا ساءت حالة الأعصاب بسبب الإصابة بالانيميا ، فعلى أن نتبع نظاما طبيعيا لتنقية الدم وإمداده بما ينقصه من الحديد والهيموجلوبين والصوديوم . ويحسن أن نستمد الحديد والصوديوم من مصادرها الطبيعية العضوية ، وليس من مصادرها الكيماوية . . أى من الأطعمة ، وليس من الأدوية . فهما يقوئان فى : الزبيب ، والكمثرى ، والفراولة ، والقراصية ، والتين ، والقمح — على أن لا تنزع عنه قشوره — والسبانخ ، والجزر ، والبنجر ، والبطاطس ( بقشوره ) ، والبازلاء ، والفول ، والزيتون الناضج ، وصفار البيض ، والجبن .

وحاجة المصابين بالعصبية والانيميا إلى الهواء النقى وضوء الشمس ، كحاجتهم إلى الطعام . فيجب أن يعيشوا — بقدر

الامكان — فى الهواء الطلق والاماكن جيدة التهوية ، كما يجب أن يناموا فى حجرات مفتوحة النوافذ تمامها فى الصيف ، ومفتوحة قليلا فى الشتاء ، وأن يحرصوا على الحمامات الشمسية ، مع التزام القواعد الصحية لها .

### العلاج بنفس الظروف التى خلقت الانفعال

هناك طريقة مفيدة فتحت أبواب الأمل أمام الذين يقاسون العصبية .. تلك هى طريقة الأستاذ « جون واطسون » ، مؤسس مدرسة السلوكيين لعلم النفس بأمریکا إذ يعتقد الأستاذ « واطسون » أن الطفل يولد مزودا بنوعين من الخوف فقط ، هما الخوف عند سماع الأصوات العالية المفاجئة — أى المزعجة — والخوف من فقدان الحماية .. وما عدا هذين من أنواع الخوف ، إنما يكتسب من التجارب التى تخلق رابطة عقلية بين انفعالات الطفل وبين شئ معين ، أو إنسان ، أو حادث .. فالطفل بطبيعته لا يخشى الكلاب مثلا ، ولكنه يتعلم الخوف منها ممن حوله ، أو من تعرضه لحادث .. كان يعضه كلب شرس ، أو كان يفاجأ بنباح كلب على غير توقع .

وقد نجح « السلوكيون » فى علاج الانفعالات العصبية المكتسبة .. ومن أمثلة ذلك أن جىء بطفل كان يبغى خوفا لرؤية الأرناب البيضاء ، واحضر له الطعام — على صفحة مغطاة — فى موعد الأكل .. وفى الوقت نفسه ، احضر أرناب أبيض فى قفص مغطى أيضا ، ثم رفع الغطاءان معا ..

وكانت الفكرة ترمى إلى أن الطفل سوف يشعر بالغبطة — لرؤية الطعام — مقرونة برؤية الأرنب . ووضع القفص في بادئ الأمر على بعد من الطفل ، عند حافة منضدة الأكل الطويلة . . وكان يغطى كلما أبدى الطفل خوفاً أو رفض تناول طعامه . . ثم يرفع الغطاء ثانية ، بعد قليل . . وهكذا حتى تعود الطفل بالتدريج. رؤية الحيوان ، ورضى بأن يتناول وجبته والأرنب ملاصق له .

أنه مثل عملى يوضح كيف يمكن التغلب على الخوف والقلق بمعالجتهم بأسلوب علمى . . ويعتقد أصحاب المدرسة السلوكية أن جميع أنواع الخوف ليست سوى مظهر نفسى ، أى أنها ليست من عمل العقل أو الأعضاء الداخلية كالغدة أو المعدة أو الأمعاء أو القلب ، وإن كان الخوف الشديد يؤدي إلى اضطراب جميع هذه الأعضاء اضطراباً شديداً . وهم لذلك يعملون على تعويد الأعضاء اجتهال الظروف التي اعتادوا أن يروها نذيراً بالخطر .

### إعادة الانسجام بين العقل والأعصاب

والبدء الذى تقوم عليه مدرسة السلوكيين ، هو تغيير الاستجابة للمنبه الموجود ، حتى يتحول الانفعال الذى يفشى المرء — عند وجود المنبه — إلى طمأنينة . . كما رأينا فى المثال السابق . . ومن الممكن أن يطبق هذا الدرس العملى على الكبار الذين يراد علاجهم . مثال ذلك أن الشخص الذى يصاب بالعصبية عند الظهور أمام الجماهير ، يستطيع أن يغالب انفعالاته إذا أنمى فى نفسه أحد العوامل التالية :

- ١ — الرغبة الصادقة في عرض أفكاره على الجمهور .
- ٢ — الميل الشديد إلى الاستئثار بانتباه الجمهور .
- ٣ — انتهاز الفرصة المتاحة للتعبير عن الذات .
- ٤ — اعتبار الحديث مجالا لتنمية ملكة الخطابة .
- ٥ — الدعوة لفكرة أو مبدأ يتحمس لنشره .
- ٦ — اعتبار المناسبة فرصة لتقوية الشعور الاجتماعي نحو الآخرين .

على أن هذه العوامل لا تكفى ما لم نمارسها بطريقة تكفل اشتراك الجسم والعقل والعاطفة . فنحن حين نشعر أو نفكر أو ننفل ، نفعل ذلك بكل كيائنا وليس بجهازنا العصبى أو بعقلنا فحسب . . ولهذا كان من الواجب أن نحلل مخاوفنا العصبية ، وأن نحلل اضطراباتنا العضوية ، ثم ننسق بين الفريقين لننعم بالهدوء .

### ذكريات الطفولة والتجارب السابقة

وهناك أمثلة كثيرة تبين كيف أن ما يلقاه المرء من سوء معاملة في طفولته ، يؤدي إلى ظهور أعراض الخوف العصبى . من ذلك أن شابا كان يعانى من نوبات فزع عصبية حادة . وبدراسة حالته وتحليل مخاوفه ، اتضح أن أباه كان يعامله بمنتهى القسوة والصرامة . وزاد حاله سوءا ، أن مدرسيه كانوا يعاملونه بجفاء وخشونة . فلما كبر واضطر إلى العمل ، أحيا اتصاله برئيسه الاستجابات القديمة للخوف ممن لهم سلطان عليه . . وقد استطاع أن يتخلص من علقته عندما

تبين هذا . إذ أن مناقشة وتحليل الذكريات والتجارب القديمة ، يؤديان إلى فهمها ، وبالتالي إلى تخليص العقل الباطن منها . .

ومن الحالات العصبية الشائعة ، ما يصيب المرء من انفعال وهو يسعى للحصول على عمل . لقد رأيت مصابين يعانون مثل هذا الخوف عند التفكير في المقابلة المنتظرة مع صاحب العمل ، إلى درجة أنهم لم يجرؤوا على الاقتراب من مكان العمل ذاته . وفي معظم الحالات التي من هذا النوع تجد أن العامل الحقيقي واحد من العوامل الآتية :

- ١ — يخشى المريض بالعصبية أن يرفض طلبه ، ويشعر أن في الرفض تحقيرا لا يحتمل .
- ٢ — يخاف أن يوضع موضع الاختبار .
- ٣ — قد يشعر في قرارة نفسه أنه لن يهنا بهذا المركز بالذات ، ولن يرتاح فيه . وهنا تكون العصبية وسيلة للتهرب .
- ٤ — قد يخاف أن تضيف الترقية المنشودة إلى كاهله مسئوليات يجب أن يتهرب منها .

وعلى العصبى — فى مثل هذه الحالات — أن يحل الخوف ويتعرف أسبابه ، ثم يواجهه . ومن المحتمل أنه سيستطيع تقصى آثار الطفولة ، كالتهرب من الاختبارات وتجنب المسئوليات والإحجام عن تأدية ما يجهله من الواجبات المدرسية ، وكذلك المخاوف التي كانت تساوره — فى طفولته — من مقابلة الاغراب أو ذوى السلطة عليه .

ولكى يتغلب المريض على عصبيته — فى هذه الحالة —  
 يجب أن يحدّد تفكيره فى الفوائد والمزايا المرتقبة من وراء  
 الحصول على العمل الذى ينشده — من زيادة فى الدخل ،  
 إلى ارتفاع فى المكانة الاجتماعية ، إلى اتساع المستقبل —  
 إلى درجة تجعل هذه الأمور مهيمنة على عقله وتفكيره  
 قبل المقابلة . وبدلاً من أن يدع لخوف الفشل تأثيراً على  
 تفكيره — أو أن يسترجع ذكريات فشل سابق — عليه أن  
 يشغل باله بالأساليب التى يقنع بها صاحب العمل بأنه خير  
 من يلقى للماء المنصب .

### فلسفة الهدوء

إذا سألت أحد ضحايا العصبية ، أو القلق العصبى ، عن  
 الصفة التى يتمناها لنفسه ، لأجابه صادقاً بأنه يريد  
 الهدوء . . يريد أن يتصف بالاتزان والتحكم فى الذات فى كل  
 الظروف . . ولكن الهدوء ، والاتزان ، والتحكم فى الذات  
 لا تأتى من تلقاء ذاتها ، وإنما هى نتاج المحاولات المتكررة ،  
 والاجتهاد ، والتضحية ، حتى يسيطر العقل الواعى على أى  
 توتر يصيب المرء .

إننا نهد السبيل أمام الطفل لتكوين عادة التهرب فى  
 سنّ طفولته الأولى ، حين يكون أشد تأثراً بما يحدث حوله .  
 وذلك حينما نتساهل معه ، فيتولى أخوه الأكبر أو أبوه تأديّة  
 ما يعتبره صعباً من واجباته . مما يعود له التقاعس والتخاذل ،  
 وينمى فى ذهنه الشعور الدائم بضعف الشخصية ، بدلاً من  
 حب السيطرة ومغالبة الصعاب .

( م ٣ — لماذا أنت عصبى ؟ )

وغالبا ما يؤدي الخوف من السخرية عند الوقوع في الخطأ ، إلى إصابة الناس بالعصبية . والخوف يجعل الإنسان يشعر — في مثل هذه الظروف — بكثير من التوتر في محاولته تجنب هذه الأخطاء ، مما ينمى الوسواس ، والمغالاة في محاسبة النفس ومراجعة العمل . . كذلك يؤدي عدم الاستعداد للمواقف الهامة إلى الإصابة بالعصبية ، كما يحدث للخطيب الذى لم يستعد للموقف الخطابى ، وللطالب الذى لم يستعد الاستعداد الكافى لتأدية الامتحان .

وعدم القدرة على سرعة التكيف مع المواقف والظروف المستجدة ، ييسر الوقوع فى برائن العصبية . لذلك كان لزاما على العصبى — الذى يسعى إلى الهدوء والاتزان — أن يستعد للمواقف ، وأن يدرب نفسه على سرعة التكيف معها إذا فوجئ بها على غير استعداد .

ومن المفيد أن يذكر الإنسان نفسه دائما بقيمة الهدوء ، وما يضيفه من الراحة والمتعة فى الحياة الاجتماعية ، وما يخلقه من شجاعة على مواجهة ما يتعرض له المرء من المشاكل والأزمات . . كما أن شعورنا بعجزنا عن الاحتفاظ بالهدوء يجعلنا نرهب القياس بما يعرض علينا من واجبات .

واعتيادنا التانى والتمهل يساعد على اكتساب عادة الهدوء ، ويساعدنا على تفادى الشعور بالهم وتائب الضمير فيما بعد . . أما الإسراع فى العمل ، والشعور بالتوتر أثناء تأديته ، فلا يؤدىان إلا إلى الخطأ .



### الترحيب بالمواقف المحرجة علاج للأحراج !

ويستفيد العصبى فائدة عظيمة إذا اهتم بملاحظة أولئك الذين امتازوا بالهدوء والرصانة ، خصوصا في المواقف التي تدعو إلى الإثارة والهيّاج . وربما كان من المستحسن سؤال هؤلاء الناس عن سر سيطرتهم على أنفسهم في مثل هذه المواقف ، فقد يكون في جوابهم ما يساعد المرء على اللحاق بهم . كما أن للعزيمة والاصرار أثرا كبيرا . وإذا ظل الإنسان متمسكا بالهدوء ، أمكنه في النهاية السيطرة على أعصابه . . وكذلك إذا ركز كل اهتمامه في العمل الذي يقوم به ، انصرف عن اهتمامه بمشاعره ، ونعم بالهدوء والراحة .

ومن الحيل التي تساعد على راحة الأعصاب ، تمسك المرء بالهدوء ولو ظاهريا ، ومحاولة أن يتخذ من الأوضاع والصفات ما يمكن أن يسبغ عليه الهدوء ، فيدرب نفسه على الاناة ، والتسامح ، والبشاشة ، وانبساط أسارير الوجه . . وإذا عز عليه هذا التصور ، فليضع أمام عينيه مناظر بعض المشاهير المعروفين بالهدوء في المواقف المحرجة . . كذلك يمكن للمرء — إذا كان مضطرا إلى إلقاء خطاب ، أو الاشتراك في حديث — أن يتخيل نفسه وهو يؤديه على وجه مرض ، وقد سيطر على نفسه وأعصابه .

وإذا كان شعور الإنسان بالعصبية — عند الحديث إلى الشخصيات الكبيرة ، أو إلى من هم أعلى منه مرتبة — راجعا إلى بعض عقد النقص ، كان عليه أن يحلل هذه العقد لينقلها

إلى العقل الواعي ، وبذلك يزول أثرها . يضاف إلى هذا ، أنه من الجدير بالذين لا تعتريهم العصبية إلا في حضرة المشاهير أو أرباب الأعمال أن يتعمدوا مقابلة أكبر عدد من هؤلاء ، بدلا من التهرب منهم وتجنبهم . . . وأحسن ما يحول بين الإنسان والشعور بالعصبية عند مقابلة هذا الفريق من الناس ، هو الاستعداد لهذه المقابلات استعدادا تاما . وبعد ذلك ، يجدر بالإنسان ألا يشغل — أثناء الحديث أو المقابلة — إلا باتقان عرض الموضوع أو المسألة التي حددت المقابلة من أجلها .

ومن المستحسن أن يحل « الترحيب » محل « القلق » ، وبذلك يتعود الإنسان استقبال الحرج والضيق على أنهما فرص لإظهار مواهبه . وبعد أن يزن كل العوامل المتعلقة بالموقف ، يتخذ قرارا حاسما ، لأن التسويف يضاعف الشك والعصبية .

### كل إنسان معرض للقلق العصبي

وإذا لم يوفق الإنسان برغم ذلك ، فعليه أن يذكر نفسه بأى شخص عرف بالهدوء والاتزان ، وأن يطلع على سير العظماء الذين أبوا الاستسلام لليأس ، ثم يتجه إلى العمل في هدوء ليصلح ما فسد ، وللعمل — بقدر الامكان — على استعادة ما فقد .

ولا تلومن مزاجك إذا كنت سهل الإثارة ، لأن كل امرئ معرض لذلك ، فبالفلاحون الذين يعيشون في القرى وعلية

القوم الذين يسكنون المدن عرضة للاصابة بالقلق العصبى .  
ذلك لأن الضجر والخوف والاضطراب وما إليها من انفعالات ،  
ليست سوى عادات مكتسبة ، اتخذت شكل الصفات  
الراسخة .

ومن مبادئ فلسفة الهدوء اعتبار كل ما يصيب الإنسان  
من خير أو شر تجربة من تجارب الحياة . ولهذا نجد أن  
الأديان جميعا تحث على تقبل المحن بالجلد ، واعتبارها  
حافزا للتغلب على الصعاب .

وكثيرا ما يصاب الناجح بالعصبية ، بسبب خوفه من  
العجز عن الاحتفاظ بما وصل إليه من بعد الصيت ورفعته  
القدر . وهذا يسوقنا إلى القول بأن العصبى يكون ضعيف  
الشخصية عادة ، لأنه يخضع لهواجسه وأوامره بدلا من أن  
يقهرها ، وهو بهذا الخضوع يتيح للعقل الواعى أن يشنتط  
ويستبد . وحينئذ يصير الشخص جبانا يخشى القيام بأى  
عمل خوفا من الوقوع فى الخطأ .

يضاف إلى ذلك أن الذات كثيرا ما تنسى فهم الحقائق  
الثابتة . فهى غالبا ما تخطئ فهم الأمور على حقيقتها . .  
لذلك يجب أن نقاوم فيها هذا الميل ، بأن ننقل اضطراباتنا  
الانفعالية من العقل الباطن إلى ضوء العقل الواعى .

وأهم الأهداف فى حياة الإنسان هو ذلك الذى يؤدي إلى  
تخفيف حدة التوتر بين البوامل الداخلية المتضاربة ، كما  
يؤدي إلى تقوية الثقة بالنفس . ولكى نحدد هدفا لنا — من  
هذا النوع — نحتاج دائها إلى دراسة حياة الرجال والنساء

الذين اشتهروا بالهدوء والجرأة والاعتماد على النفس ،  
 نعرف كيف وطد هؤلاء الناس أنفسهم على اختيار الهدف  
 النافع . . وسواء كان هذا الهدف فى ميدان الخدمات  
 الاجتماعية ، أو البحث العلمى ، أو — على الأقل — فى تكوين  
 أسرة صحيحة سليمة . . والعمل دون هدف نافع ، يؤدى  
 إلى تباد الغفل واضطرابه ، وإلى انفعالات التهرب . وهى  
 جميعا تؤدى إلى الامراض العصبية .

### الطريق إلى الشفاء من العصبية

أما وقد بسطنا أسباب العصبية — أو القلق العصبى —  
 والمظاهر النفسية والعضوية ، وأوضحنا ضرورة الفحص  
 الطبى للجسم ، والتحليل النفسى لمشاعرنا وانفعالاتنا . .  
 نخلص إلى خير خطة عملية للشفاء من العصبية . وهى :

أعمل على أن تكون صحيح الجسم : فاحتفظ بصحة  
 عقلك وجسمك ، ليظل جهازك العصبى سليما . ولا جدال  
 فى أن هذا عمل صعب ، ولكن دراسة النظم الحديثة للتغذية  
 والرياضة البدنية ، والممارسة اليومية للنظم الصحية ،  
 ستقضى على العوامل العضوية التى ربما كانت أساسا  
 للاضطرابات العصبية .

ابتعد بحياتك عن العوامل العقلية والانفعالية التى  
 تجعلك عرضة للإصابة بالعصبية : فتجنب الاجهاد العقلى  
 بتنظيم أوقات العمل والراحة ، واكبح جماح الطامع التى  
 تؤدى المبالغة فيها إلى متاعب لا تنتهى .

اقض على أى شعور بالنقص : وذلك بالحيولة دون سيطرة المخاوف القديمة على العقل الباطن .

انظر إلى الموقف الراهن على حقيقته الواقعة : على ضوء معرفتك وخبرتك ، وليس كما تصوره المخاوف الراسبة فى أعماقك من الطفولة .

لا تحط من قيمة أى عمل تقوم به . فان تجاهك مشاعرك ، ومخاوفك يصونك من الإحجام عن مواجهة المواقف الصعبة . وضع نصب عينيك أن الشجاعة لا تكتسب إلا عن طريق الثقة بالنفس . وإذا كان شعورك بالنقص وما يتبعه من شعورك بالعصبية ناشئا عن حبوطك فى محاولتك إرضاء الناس وكسب تقديرهم ، فاستعض عنه بمحاولة اتخاذ هدف آخر أعظم قيمة وأعم فائدة .

لا تشتت فى منافسة الآخرين : لأن ذلك يستلزم بذل مجهودات مضيئة تؤدى إلى التوتر .

لا تعتمد على أفكار غيرك لتصل إلى راحة العقل : وإلا فانك ستظل خاضعا دائما لآراء الآخرين ، بدلا من أن تتيح الفرص لانطلاق المواهب الكامنة فيك .

ولكن صادقين مع أنفسنا ، فنعترف بأن عصبيتنا إنما ترجع إلى شدة اهتمامنا برفع ذاتنا وتعظيمها ، عن طريق اكتساب استحسان الغير لنا ، أو إلى شعورنا بعدم أهليتنا لهذا الاستحسان ، أو خوفا من أن نضع أنفسنا موضع

التجربة أو الاختبار .. والجبن هو المسئول عن نصف حالات الاضطراب العصبى السائدة فى العصر الحاضر ، وهو يدفعنا إلى الابتعاد بقدر الامكان عن الواجبات التى نهاب القيام بها .. والمخاوف المصطنعة ، والاضطرابات العصبية ، هى الحيل السرية المعروفة التى يلجأ إليها المرضى بالعصبية للابتعاد عن الواجبات والمسئوليات الجديدة ..

هذه هى الحقيقة .. وهى أيضا بداية الطريق إلى الشفاء . فما دمنا قد عرفناها ، أصبح من الميسور أن نعالجها .. فلنبداً من الآن !



أحدث كتاب في التربية

# كيف تؤدّب طفلك !

للعالم النفساني  
"بيتر كرايفورد"

### كتاب يجب أن يقرأه الآباء والأمهات

استفحال انحراف الصغار - إلى درجة الانغماس في  
ابشع الرذائل وانكر الجرائم - ظاهرة أصبحت تؤرق  
الآباء ورجال التربية والاجتماع في شتى بلاد العالم ،  
وفي بلادنا بطبيعة الحال ، فان ما نقلناه من نظريات  
التربية والتعليم الأوروبية - وساهمت في تعميمه اجهزة  
السينما والإذاعة والتلفزيون - يقرب ما بين البلدان  
على تباعدها ، ويكاد يوحد المشكلات في المجتمع  
الإنسانى كله !

ولقد اجمع رجال التربية وعلمى النفس والاجتماع  
على أن السبب الأول لهذه الظاهرة يرجع إلى سياسة  
الاغضاء عن اخطاء الطفل في صفه ، وإلى تجنب  
العقاب البدنى . حتى لقد نادى بعض المربين الإنجليز  
بأن يصطحب المدرس في فصله « عصا » . ولو  
للارهاب !

ومؤلف هذا الكتاب « بيتر كرانفورد » ، من علماء  
النفس الذين توفروا على بحث هذه الظاهرة ، وإجراء  
تجارب عملية - على أولاده وأولاد الغير - حتى توصل  
أخيرا إلى أن « العقاب البدنى » هو العلاج الأوحى .  
ولكنه لم يطلق النصيحة على عواهنها ، بل وضع  
للعقاب أصولا ، وحدودا ، وشروطا استمدها من  
تجاربه . ثم فصل كل هذا في الكتاب الذى نلخصه لك  
فيما يلى ، والذى يجدر بكل أب وأم - وبكل من يعتزم  
أن يصبح أباً أو أما - أن يقرأه :



## التأديب عند قدماء الشعوب

أن بذور السعادة كامنة في أعماقنا ، وفي متناول أيدينا ، وليس علينا سوى أن نعنى بها لتثبت وتثمر . . ومن أعظم مصادر السعادة ، الروابط التي تربط بيننا وبين صغارنا ، فهي من المتانة والقوة بحيث تحمل الآباء على تحمل أقصى عناء ، وعلى أن يكونوا أشبه بالعبيد الأرقاء ، في سبيل تنمية أبنائهم وحمايتهم . هذا ويبدأ حرص الأب على تهذيب ابنه وتعليمه وإرشاده مع مولد الطفل ، وينمو بنموه . . ولا ينتهى ، في الغالب ، إلا عندما يغادر الأب هذه الدنيا .

ومنذ فجر التاريخ الإنساني ، كان ثمة إجماع على أن النظام والأدب يجب أن يفرضا فرضا على الصغير ، ولذا كان أو بنتا . . فكان قدماء المصريين يؤمنون بأن إله التعليم والمعرفة « توت » قد أنزل على الأرض « عصا التأديب » . . وكان فلاسفة الإغريق ينادون بالجزاء والعقاب ، فكان « أرسطو » يرى أن الأطفال يجب أن يوجهوا « بدفتى السرور والألم ، لاصلاح أمورهم . . ونهج الرومان نفس النهج ، حتى لقد كان « كاتو » يرى أن « اعظم واجب لأى أب هو أن يربى ابنه تربية صحيحة » . . وكان يذهب إلى درجة أن « للأب الحق في أن يأمر بموت ابنه ، إذا امعن في الاعوجاج واستعصى على الاصلاح » . . وورد في التوراة ، أن الذى يهمل استخدام العصا « يكره ابنه » ! وجاء في تعاليم القديس « توما الاكوينى » — التى سادت الكنيسة الكاثوليكية منذ سبعة قرون — أنه لما كان بعض الأبناء يضلون ويميلون

إلى الرذيلة ، ولا يتسنى تقويمهم بالكلام « لذلك كان من الضروري لأمثالهم أن يكبحوا عن الشر بالقوة والارهاب » . .

ولقد عارض « جان جاك روسو » — في كتابه « اميل » — أخذ الأطفال بالجدل والمنطق ، والاستجابة لكل رغباتهم ، إذ أن هذا يطمعهم فيزدادون شططا في هذه الرغبات ، حتى يأتى يوم يضطر فيه الآباء إلى عدم الاستجابة ، فيكون هذا أقسى إيلاها مما لو عمد الآباء من البداية إلى تجنب الاستجابة السهلة . .

ودعا « هيجل » — في القرن التاسع عشر — إلى العقاب ، « لا استهدافا للعدالة ، وإنما تقييدا لاستعمال الطفل حرية لم تعده الطبيعة بعد لاستعمالها » . .

### بدء سياسة التساهل

وفي أعقاب الحرب العالمية الأولى ، أساء بعض المفكرين تفسير آراء أفلاطون ، وروسو ، ومونتين ، وديوى ، وفرويد ، واستطاعوا أن يغلبوا سياسة تجنب العقاب ، خشية « العقد النفسية » ! . . حتى أصبح الآباء عاجزين عن استخدام سلطانهم ، ومنعت المدارس — بل ومحاكم الأحداث — من ممارسة « العقاب البدنى » ، مما أسلم المسئولين عن التربية إلى حيرة أليمة . .

ولكن تطور الأمور في السنوات التى انقضت منذ الرضوخ لآراء هؤلاء المفكرين ، جعل الرأى العام أشد ما يكون اقتناعا اليوم — تؤيده الأحداث والاحصاءات والبحوث — بأن ازدياد

انحراف الأحداث ، واستفحال الاضطرابات النفسية لدى الصغار ، مرده الأول أن نظريات التربية الحديثة — التي تنادى بتجنب الكبح والكبت والعقاب — قد نسفت سلطة الأسرة والمدرسة من جذورها !

والواقع أن مولد سياسة التساهل الراهنة يرجع إلى سنة ١٩٠٠ ، عندما كتب الفيلسوف والتربوى الأمريكى «جون ديوى» مقالا بعنوان « علم النفس وتطبيقه اجتماعيا » ، مهد به للنظرية القائلة بأن التعليم يجب أن يقوم على قاعدة من علم النفس ، وعلى مراعاة مصالح الطفل ورغباته .. وكان جماع قوله أن الطفل بفطرته ينزع إلى النمو ، فهو يعمل — أو يجب أن يعمل — على تكوين مجموعة من العادات المرنة ، تمتاز أول ما تمتاز بعلاقتها باستكمال النمو ، وليس باكتساب دربة معينة أو مهارة بالذات ..

وقد وجدت دعوته نفوسا وعقولا معدة لتقبلها ، ولأن تقررناها بدعوة « أفلاطون » إلى أن من الممكن جعل التعليم مشوقا لنفس الطفل ، وبما قاله « روسو » من أن الطفل طيب بطبعه .. وبما كان قائما من استنكار لاستغلال الأطفال في مختلف الأعمال القاسية ، نتيجة للانقلاب الصناعى ..

وفى سنة ١٩٠٩ ، وجدت هذه الأفكار تأييدا قويا ، إذ طلع « فرويد » على الناس بآرائه الخاصة بأن الاضطرابات النفسية للطفل ذات آثار بعيدة تنعكس على حياته فى المستقبل ..

وهكذا جعلت آراء « ديوى » و « فرويد » تكأة لفرض سياسة التساهل والاغضاء عن أخطاء الطفل ، فى الأسرة والمدرسة الأمريكيتين .. ومنهما امتدت إلى بقية أرجاء العالم !

### ديوى وفرويد ينتقدان سياسية التساهل !

والواقع أن أحدا من الاثنين — ديوى وفرويد — لم يدع إلى التساهل التام ، بالشكل الذى قامت عليه اتجاهات التربية بعد الحرب العالمية الأولى .. بل انهما انكرا سوء تفسير آرائهما — حين رأيا النتائج التى ترتبت على تلك الاتجاهات التربوية — فكتب ديوى فى كتابه « التجربة والتعليم » ، الذى أصدره فى سنة ١٩٣٨ :

« إن الإسراف فى الاستجابة لرغبات الطفل ينتج أثرا مستمرا ، فهو يخلق فيه مطالبة « أوتوماتيكية » بأن يلتزم الناس بالاستجابة لرغباته ونزواته فى المستقبل .. وهذا كفىل بأن يجعله عاجزا من معالجة المواقف التى تتطلب جهدا ودأبا لمغالبة العقبات .. وأن نقص الأخلاق والسلوك فى بعض المدارس التقدمية يرجع — إلى حد ما — إلى حرص الأطفال على أن يمشوا فيما يفعلون .. وهذا يعنى فشلهم فى أن يتعلموا درسا من أهم دروس الحياة ، وهو التكيف والتوافق المشترك مع من حولهم .. » .

.. كما قال « فرويد » فى كتابه « محاضرات تمهيدية جديدة للتحليل النفسى » : « إن المهمة الرئيسية للتعليم ،

هى أن يعرف الطفل كيف يسيطر على غرائزه ونزواته .  
 فمن المستحيل أن نكفل له حرية كاملة في أن يطيع كافة  
 نواذعه ودوافعه دون قيود . . إذ أن هذا يجعل الحياة لا تطاق  
 بالنسبة للوالدين ، كما أنه خليق بأن يوقع بالأطفال أنفسهم  
 ضررا بالغا . ومن ثم فإن وظيفة التعليم والتربية هى الردع ،  
 والمنع ، والقمع . وقد أدت التربية هذه الوظيفة بنجاح يدعو  
 إلى الإعجاب ، في جميع الأزمان . ولكننا عرفنا من التحليل  
 النفسى أن هذا الكبت للفرائز — بالذات — ينطوى على خطر  
 المرض النفسى » .

ولكن شيئا من هذه التنبيهات لم يوقف تيار سياسة  
 التساهل ، نتيجة « الوهم الجماعى » الذى انتشر بين الآباء  
 والمدرسين .

### حيرة الآباء والمدرسين

وهكذا وجد الآباء والمربون أنفسهم في حيرة بين تيارات  
 متعارضة ، منها :

أن التربية الصارمة التى يلقيها الطفل في نشأته — في  
 البيت — قد تكون سببا في انحرافه ، أو من أسباب تعاسته  
 في المستقبل . .

أن احصاءات المحاكم تدل على أن أكثر من ٦٠ في المائة من  
 الأحداث المنحرفين ، لهم آباء لا يؤدبونهم .

أن التساهل مع الطفل وتملق رغباته يعلمه سوء  
 السلوك ، ما دام بوسعه أن يرضى نفسه دون أن يلقي عقابا

.. وتكون النتيجة أنه لا يتعلم « الصواب » ، ولو عرّضه ما حفل به إذا وجدته عقبة تعترض لهوه وسروره !  
أن الطفل لا يخشى الأب الذى يبدى ضعفا .. ولا يحبه ، وإنما يستغله فى سبيل رغباته !

وهكذا أصبح الأبوان يعانيان عقدة الشعور بالذنب والخوف إذا هما اضطرا إلى أن يعاقبا ابنهما .. ومع ذلك ، فالمجتمع لا يرحمهما ولا يعفيهما من المسؤولية إذا نشأ ابنهما مدللا مفسودا !

كذلك صار موقف المدرسين والمربين تشوبه نفس الحيرة .. فالبيت والمدرسة ، بل المجتمع كله ، فى حيرة ! .. وقد استتحت هذه الحيرة ، كما استفحل انحراف الأحداث ، فى أعقاب الحرب العالمية الثانية .. وبات الأمر يتطلب علاجا سريعا ..

### الطفل نفسه يرحب بالعقاب !

وهنا برز فريق من رجال التربية وعلم النفس ، يطالبون — على ضوء تجاربهم وبحوثهم — بالعودة إلى سياسة التأديب القديمة .. إلى العقوبة البدنية ! ففى كتاب « دليل ارشاد الطفل وتوجيهه » — الذى صدر فى سنة ١٩٤٧ — كتب « ر.ل. جنكينز » يقول : « لا قيام لمعهد لعلاج الأطفال المنحرفين إلا بالتأديب .. فالجدل المنطقى ، والسعى إلى الاقتناع ، لا يفلحان فى كثير من الأحوال » ..

وقال الباحثان النفسيان « لويلا كول ، وجون مورجان » فى كتاب لهما بعنوان « نفسية الطفل والمراهق » ، إن الأطفال — إلى ما قبل ستين عاما — كانوا يتعرضون للصفع ،

والضرب ، بل والجلد ، سواء في البيت أو المدرسة .. » ومن المؤكد أن الأساليب المتطرفة خليقة بأن نكرها .. ولكن للعقاب « المخفف قيمة لا تقدر » !

وكتبت الدكتورة « إيرين جوسلين » في كتابها « الطفل السعيد » ، أن هناك أوقاتا يكون فيها الضرب مظهرا للحب .. « فالطفل — عادة — يخاف من نواذعه ودوافعه ، وهو يشعر بالأمن إذا مارس الكبار مسؤولياتهم وتولوا توجيهه هذه النوازع . والعقاب هو وسيلة الوالدين لظهار استعدادهما لحمل هذه المسؤوليات » ..

وفي كتاب « صون أعصاب الأطفال » ، قال الدكتوران جيمس والنس وجون فوت : « لا مرأى في أن تساهل الوالدين كثيرا ما يقوى النزعات المنحرفة لدى الأطفال .. وكثيرا ما يكشف تاريخ المجرمين عن أنهم كانوا أطفالا عصبيين ، غير مستقرين ، لم يلقوا التأديب اللازم في صغرهم ، فنشأوا وهم لا يعرفون كيف يكبحون جماح نوازعهم .. » .

ولقد تبينت أنا بدوري — من الحالات التي درستها ، ومن البحوث التي أجريتها — ما يؤيد كل هذا .. فالطفل — في دخيلة نفسه — يرحب بالضرب ، ويفضله على الحيرة التي تتولاه إزاء التمييز بين ما هو «صواب» وما هو « خطأ » .. فالعقاب يحدد له الصواب ، أو يفرضه عليه .. وليس أقسى عليه من أن يتهاون أبواه عن وضع قواعد واضحة يلتزم باتباعها ، أو يعرف — على الأمل — أنه إذا لم يتبعها تعرض للعقاب ..

## علاقة الاضطرابات النفسية بالتأديب

وكان من الظواهر التي أدهشتنى ، أن مرضاى النفسيين من الصغار كانوا يزدادون تقدما نحو الشفاء — بسرعة تفوق المعدل العادى — إذا ما تحسنت أساليب تأديبهم ، باتباع الوالدين ما كنت أرشدهم إليه من تعليمات قوامها الضرب ، فى الحالات التى كنت أدرك فيها — من أحاديث الوالدين — أن الصداع ، أو اضطرابات المعدة ، أو غيرها من أعراض الأمراض النفسية لدى الأطفال ، كانت مترتبة على ميوعة فى التأديب !

وهكذا تبين أن التأديب خلى بأن يقضى — بوجه عام — على كثير من المشكلات النفسية لدى الأطفال . وبوسعنا أن نخرج من هذا بأن كثيرا من مشكلات الكبار ، ترجع — إلى حد كبير — إلى أنهم لم يتلقوا تأديبا حازما فى طفولاتهم . . فان القلق ، والاكتئاب ، والصداع ، وما إليها تنشأ عن الصراع النفسى الذى ينشأ بدوره عن شعور المرء بأنه متورط فى محنة لا يدري منها مخرجا ، أو فى موقف لم يدرب على أن يواجهه ويتغلب عليه .

وسألت نفسى : ألا يحتفل إذن أن يكون التأديب وسيلة لشفاء الاضطرابات النفسية ؟ . . ومن ثم شرعت أتجسس فى تجاربى هذه الوجهة ، فسرعان ما لاحظت أن سرعة شفاء المريض كانت ترتبط بسرعة تخلصه من الصراع الناشئ عن محنة أو موقف يحيره . . وبالتالي ، ترتبط بسرعة حسمه الأمر واتخاذ قرارا بصدده !



ومما عزز اتجاهي انني كنت أسأل الأبوين عن بداية مرض ابنهما ، فكنت — في أغلب الحالات — أتبين أن بوادر المرض النفسي كانت تظهر في ظروف يعجز فيها الابن عن التفرقة بين التصرف الموفق والتصرف غير الموفق . فإذا كان الطفل ممن يباح لهم أن يفعلوا ما يشاءون ، فإنه كان لا يلبث أن يحتك بالقيود الكابحة في البيت أو المدرسة أو المجتمع ، فإذا به عاجز عن التفرقة بين السلوك السليم والسلوك غير السليم ، فيحدث الاضطراب النفسي . وعلى مر الأيام ، وتعدد التجارب ، اتضح بجلاء قاطع أن هناك ارتباطا وثيقا بين الاضطرابات النفسية والعصبية ، وبين التأديب ..

على انني لم أقنع بتشابه المعلومات التي كنت أحصل عليها من الأب ومن الأم ومن الطفل ، كل على حدة .. بل عنيت فوق هذا بالتحري عن الأبوين نفسيهما :

### الآباء أصناف .. والأبناء هم الضحايا !

ووجدت الآباء أصنافا عديدة متباينة :

هناك الآباء ذوو النوايا الطيبة . وكل الآباء — في الأصل — من هذا الصنف ، فهم إذا أهملوا تأديب أولادهم ، فإنما يصدرون في الاهمال عن حسن نية ! .. وهناك الآباء المسرفون في التأثير بعلم النفس ونظرياته ، إلى درجة تجعلهم يشطون في الخوف من أخذ أبنائهم بالحزم الصارم .. ومما أدهشني أن بين هؤلاء علماء نفس ومحللين بارعين !! .. وهناك آباء لم ينجبوا أبناءهم وإنما هم أخذوهم بالتبني ،

فهم يسرفون في الترفق بمن تبوهم ، بدافع اللهفة والخوف من أن يحرّموا من هؤلاء الأبناء .. وهناك أمهات وآباء يكرهون أن يؤدّب أزواجهم الحاليون أبناءهم من أزواج أو زوجات سابقين .. كما أن هناك أزواج أمهات أو زوجات آباء يؤثرون عدم تأديب ربائبهم تجنباً للمشكلات ، أو نتيجة لعبارات جارحة من الأولاد ، مثل : « لست أبى — أو لست أمى — حتى تضربنى ! »

وهناك آباء وأمّهات يشعرون بهرارة لما كانوا يلقونه على أيدي آبائهم من تأديب ، فهم ينفرون من أخذ أولادهم بالحزم .. كما أن منهم من أمضهم الفقر في صفرهم ، فهم يسرفون في الاغداق على آبائهم دون حساب أو تقدير لنتائج هذا الاغداق .. كما أن هناك آباء تستغرقهم أعمالهم استغراقاً يجعلهم بعيدين عن بيوتهم معظم الوقت ، ويصرفهم عن تقويم آبائهم . فإذا استمر هذا سنوات متعاقبة ، لم يجد الطفل من يرشده إلى الصواب أو الخطأ ، فلا يلبث أن يعانى الاضطرابات النفسية ..

### الجد يفسد الحفيد بالحنان المسرف

وهناك آباء — وأمّهات طبعاً — مغلوبون على أمرهم ، يعيشون مع آبائهم أو أمهاتهم ، فإذا الأجداد يفسدون عليهم تربية الأبناء .. ذلك لأنهم يتمثلون في الأحفاد الرابطة بين الماضي والمستقبل ، وهم ينشدون حب الأطفال ليساعدهم على تعويض ما لم يعودوا يشعرون به من حب الأبناء ،

لأنصراف هؤلاء إلى شئون الحياة والعيش .. ومن ثم فهم يتسامحون إزاء ذنوب الصغار ، ويكتمونها عن الآباء ، بل يحمونهم من العقاب إذا اكتشف الآباء الذنوب .. وهم يسرفون فى الحنان والتدليل إلى درجة الإفساد !

كذلك هناك من الآباء من يذهبون فى التبسط مع أولادهم واكتساب ودهم حدا يجعلهم يزيلون كل مظهر لسلطانهم وولايتهم . وصداقة الآباء مع الأبناء مستحبة ، ولكن بحيث لا تمحو سلطان الأب .. ذلك لأن مهمة الأب أن يكون أباً ، لا زميلاً لابنه .. واجبه أن يكون مرشدا ومعلما للابن ، دون أن يضحى بنفوذه وسلطانه عليه ..

ثم أن هناك صنفا من الآباء يسهل خضوعهم وانسياقهم لسواهم بالفطرة .. ومثل هؤلاء يجب أن يعملوا على تقوية شخصياتهم حتى لا ينساقوا لأبنائهم ، وإلا أوقعوا بالأبناء أبلغ الأضرار ، وشعبه بهؤلاء ، الآباء المرتبكون — الذين يرتكبون إزاء أى موقف ، وهم بالتالى يرتكبون فى تأديب أولادهم ! — ولكن أسوأهم جميعا ، الآباء الذين يعانون اضطرابات عاطفية ، كالأب الشقى بزوجته ، فهو يحول حبه لها إلى ابنه ، أو الأم التى ليست على وئام مع زوجها ، فهى تعتمد على ابنها فى التعويض النفسى .. وهذا كئيل بأن يعرقل مهمة التأديب ، ويؤدى إلى مصاعب كثيرة .

### فرض السلوك بالجزاء المتكرر

ونخلص من هذا إلى أن التساهل والتسامح من الآباء ، غالبا ما يكون سببا فى سوء تأديب الأبناء .. ومن ناحية

أخرى ، شأن الإسراف في الشدة لا ينتج أبناء سليمين من الناحيتين النفسية والخلقية ..

وخير الأمور الوسطا .. وهذا هو قوام أسلوب « الفرض المتكرر » الذي انتهت إليه .. فرض السلوك على الطفل بالجزاء المتكرر ، سواء كان هذا الجزاء عقابا أو مكافأة .. وهذا الأسلوب كاف لتأديب الأطفال بين الثانية والثالثة عشرة من أعمارهم .. ويحتاج إلى تعديل بعد هذه السن ، نظرا لظروف المراهقة .

وأسلوب « الفرض المتكرر » أشبه بأسلوب « الجزر والعصا » الذي يستخدم في ترويض البغال العنيدة .. ولكننا هنا نستخدم قطعا صغيرة من الجزر — كمكافأة سريعة مباشرة — وضربات خفيفة بالعصا ، كعقاب سريع مباشر ، بدلا من ثمرة كبيرة من الجزر ، أو ضربة شديدة بالعصا ، لمرة واحدة ..!

ذلك لأن سياسة الاقتصار على المكافأة لحسن السلوك هي أضعف السياسات التربوية في إعداد المواطن للمجتمع الذي يعيش فيه .. لأن المجتمع — بقوانينه — يفترض في المواطن أن يكون حسن السلوك .. كذلك نجد أن سياسة الاقتصار على العقاب لسوء السلوك قد تكون أفضل من سابقتها ، ولكنها غير كافية .. فهي بمثابة التحذير : « لا تفعل » ، ولكنها لا تدفع الطفل إلى ما ينبغي أن يفعل .. لذلك كانت خير سياسة هي التي تجمع بين الاثنين : المكافأة عن التصرف الحسن ، والعقاب جزاء التصرف السيء . ولكن

هناك شروطاً ومتطلبات يجب مراعاتها لتؤتي هذه السياسة الثمار المنشودة :

### الإسراع في العقاب والمكافأة ضروري

وأول ما يجب مراعاته هو أن تأخير المكافأة أو العقاب يذهب بفائدة هذه الطريقة .. ذلك لأن تأخير العقاب يوحي للطفل بأن في وسعه أن ينجو من نتائج سوء السلوك مؤقتاً — وربما نهائياً ، إذا نسي الأبوان ، أو هدا غضبهما — وإذا عرف الطفل أن العقاب لن ينزل به فوراً ، فإن التواعد والتهديد لا يعود لهما أثر في تأديبه !

وكل ما يتطلبه الأمر ، ضربة سريعة مباشرة — بعصا أو حزام — على اليد أو على المقعدين .. أو قرصة معتدلة في الساق أو الذراع أو المقعدين .. فالغرض الأول هو أن يقرن الألم بالتصرف السيئ ، فيجب أن تكون الضربة أو القرصة مؤلمة ، ولكنها ليست من الشدة بحيث تؤذي أو تضر .. لذلك يجب أن يتجنب الوالدان الانسياق للغضب عند توقيع العقاب ..

وهناك أساليب إضافية تضاعف من أثر العقاب ، كأن تصحب الضربة حركات من الرأس أو الأصبع ، مع تكرار كلمة : « كلا .. لا » .. وقد تكفى مع الضربة « نظرة » تدل على الاستياء .

وما لم تعقب الضربة الأولى — إذا أخفقت في الردع — ضربة ثانية حين يتكرر الذنب ، فإن العقاب يضعف .. وكذلك

٥٦ . كيف تؤدب طفلك : أحدث كتاب في التربية

الأمر بالنسبة للمكافأة . والمهم هو المبادرة السريعة .  
فإن قطعة من الحلوى تقدم بمثابة عقب كل تصرف حسن ،  
أجدى من دراجة يوعد بها الطفل في المستقبل . . المهم هو  
الإسراع بتوقيع العقاب أو تقديم المكافأة . . فإذا تكرر الأمر ،  
تعلم الطفل ما يحسن به عمله ، فيصبح عادة . . وقد أثبتت  
التجربة أن عقاب الطفل بخمس عشرة ضربة لذنوب ارتكبه ،  
لا يردعه عن العودة إليه ، عملاً بالمثل القائل : « علقه تقوت  
ما حد يموت » . . أما ضربه ضربة واحدة كلما ارتكب الذنب ،  
ولو خمس عشرة مرة ، ففيه تعزيز للعقاب ، يقره في  
نفسه . .

ومن فوائد هذه الطريقة أنها تخفف توتر أعصاب  
الوالدين ، الذي يحدث فيما لو حرماه من اللعب مثلاً ، إذ  
يضطران إلى مراقبته للإصرار على منعه . . كما أنها تحول  
دون إضرار أشد ، فيما لو حرماه من المصروف ، إذ قد يدفعه  
هذا للتحايل والسرقة . .

### التبكير بالتأديب ينمي إدراك الطفل

وليس العقاب البدني من القسوة في شيء ، بل إنه أخف  
بكثير من العقاب النفسي ، كمقاطعة الطفل فترة ، أو حرمانه  
من شيء . . وخير فترة للبدء بهذه السياسة ، هي ممارستها  
بعد أن يتعلم الطفل الحبو ، وقبل أن يبدأ الكلام . فإن التبكير  
بالتأديب يساعد على تنمية إدراك الطفل ، ولا يتركه حتى  
يتعلم من التجربة التي تستغرق وقتاً طويلاً . ويحسن

— فى معظم الأحوال — أن يعقب العقاب شرح يفسره ويبرره ، وأن يدرك الطفل أن العقاب لم يؤثر على العلاقة بينه وبين والديه .

روى لى صديق من الأطباء النفسيين أن ابنه شرع يعمد إلى البكاء والصراخ كوسيلة لمضايقة والديه . فما كان من أبيه إلا أن أخذ يقول له : « إذا كنت تريد البكاء والصراخ ، فتعال إلى أبيك يساعدك ! » . ثم كان يضربه ، فلم يلبث الطفل أن عدل عن هذا الأسلوب بعد بضع مرات .

وجدير بمن يرى سوء تصرف الطفل — من الوالدين — أن يبادر بمعاقبته ، دون أن ينتظر حضور الوالد الآخر . . وقد يلجأ الطفل — فى بادئ الأمر — إلى البكاء ، أو إرهاب أبويه بالمرض أو القىء أو ما إلى ذلك . ولكن الجدير بالأبوين ألا يخذعا بهذا « التهويش » وليس لهما أن يخشيا فقدان حب ابنهما أو يجعلا هذه الخشية تمنعهما من إيقاع العقاب .

ومن الخطر السماح بأى استثناء فى ممارسة هذه السياسة التأديبية . فإذا أساء الطفل التصرف فى مكان عام مثلا ، يجب أخذه إلى أقرب خلوة وإيقاع العقاب به . . على أن يتناسى الوالد الذى يوقع العقاب ، الأمر كله بمجرد إيقاعه ، فلا يعود إلى تعيير الطفل أو يستمر فى إيداء استيائه منه . . أما القول بوجود مناقشة الطفل منطقيا إذا أخطأ ، فيرد عليه بأن إدراك الطفل لا يجعله يفيد من ذلك . . والأفضل عقابه ، ثم تفسير السبب . . وبالضربة الخفيفة ،

المتكررة - بتكرر الذنب - أو المكافأة المتكررة بتكرار الاحسان، يمكن أن نربى في نفس الطفل تقدير ما هو صواب وما هو خطأ .

### وجوب تعاون المدرسة مع البيت

وهذا الترويض للطفل لا يؤتى ثماره ما لم يكن التعاون مكفولاً بين البيت والمدرسة ، فان إلغاء العقاب البدنى فى المدارس هو سبب سوء سلوك الناشئين . وقد أثبتت الاحصاءات فى سنة ١٩٦١ أن بين مليونى جريمة ارتكبت فى الولايات المتحدة ، كان ثمة مليون جريمة ارتكبتها صغار لم يتجاوزوا الثامنة عشرة من عمرهم ، ومعظمهم لم يكونوا منحرفين بفطرتهم . فلو أنهم تعرضوا - فى صغرهم - لعقاب خفيف على هفواتهم ، لما ارتكبوا الكبائر فيما بعد !

وينبغى أن يبدأ التأديب فى سن مبكرة ، وأن يرتبط بظروف الطفل النفسية ، والاجتماعية ، والدراسية ، كما يرتبط بنموه وسنه ، فلا نطالب ابن الثالثة بما نطالب به ابن العاشرة ، وهكذا . . .

كتابى : هذه خلاصة للكتاب الذى أصدره المربى والعالم النفسانى « بيتر كرانفورد » ، فما رأى أساتذة التربية وعلم النفس ، فى بلادنا العربية ، فى هذا الاتجاه الحديث الذى ينادى بالعودة إلى العقاب البدنى لابنائنا وبناتنا ؟ . هل يقرونه ، أم يعارضونه ؟ . هذا هو الموضوع الذى نطرحه على بساط البحث ، ونرحب بأراء علمائنا وباحثينا بصده .





بقلم: ر. دی سان - لوران

# ارادتی فی مشاورت بدک!



إذا صحت العزيمة ، فكل شيء يهون !

إن الإرادة كفيلة بأن تغلب الصعاب ، وقد قيل قديما : حيثما توجد الإرادة ، يوجد مخرج وطريق « ! .. .  
فلان يقدر لأمري أن يحقق أملا ، أو أن يبرم عملا ، ما لم يعرف كيف يتذرع بالعزيمة التي تمكنه من تذليل كل ما قد يعترض طريقه من عقبات .

والإرادة أو العزيمة — بعد هذا — ليست بالأمر الصعب ، الذي يرهق طالبه ، فهي لا تتطلب أكثر من مران ومثابرة ، مع معرفة الطريق الذي يسلكه الطالب في ذلك .. وهو ما يحدثنا عنه « ( ر . دى سان اوران »  
في الكتاب الذي نقدمه لك فيما يلي .. وللسوف تلمس عقب الفراغ منه — أن المهمة يسيرة ، فلماذا لا تبدأ فوراً في تنمية ارادتك ؟

### النجاح في تناول الجميع

المرء القوى الشخصية هو ذلك الذى يختار لنفسه غاية معقولة ، أو بالأحرى هدفا معقولا ، ولا ينشغل عن السعى إليه ، لا تصده عنه أية عقبات أو عوائق نفسية أو مادية ، فهو يعرف كيف يعقد عزمه ، وكيف يحقق إراداته ، وهذا هو سر النجاح !

أما الشخص المرفه الحس ، السريع التحول ، الضعيف النفس ، فان الأحداث تعترض سبيله فتعرقله ، وسرعان ما تثنيه عن غايته أية مصاعب تبدو مستعصية العلاج — ذلك لأنه يفتقد العزيمة والإرادة — ومثل هذا الشخص مصيره إلى الفشل !.. لذلك فان اتقان السيطرة على الإرادة وتوجيهها ، هو خير سبيل إلى النجاح !

ومن الطبيعى أن يكون أول سؤال يتبادر إلى الذهن بعد ذلك ، هو : ما هى الإرادة ؟ .. إنها عقد العزم على غاية معينة لا سبيل إلى التزحزح عنها أمام أول عقبة أو أول شعور داخلى أو أول تأثير بأية مؤثرات خارجية .. إنها تفادى بناء الخطط ورسم القرارات على أسس غير ثابتة ، يغلب عليها الميغال وإيحاءات الأعصاب ، ومن ثم فهى لا تصمد فى وجه أية نتائج غير مواتية ، تترتب على الظروف الطارئة .. ومن ناحية أخرى ، نجد أنها — أيضا — عدم الاصرار على خطط أو قرارات ، يسلم العقل بأنها غير مكتملة الصواب ، أو بأنها خطأ .

### ضع قاطرتك على الخط الحديدى !

ولكى تعقد عزمك بحيث لا يكون مزعزا ، لا بد من عناصر ثلاثة : التقدير ، والتصميم ، والتنفيذ .

فقبل أن يقدم المرء — ذو الشخصية — على عمل ، لابد له من تقدير الموقف ، ودراسة مختلف القرارات التى يجوز له اتخاذها ، ومعرفة ميزات وعيوب كل منها ، وتقدير قيم

الحواجز والبواعث التى قد تخطر له ، واختيار أفضل الوسائل التى تساعد على بلوغ غايته .. فاذا فعل كل هذا — وهذه هى مرحلة التقدير — كان له أن يأخذ القرار الذى يمليه عليه عقله ، وهو مطمئن . وهذه هى مرحلة التصميم .. وتسبقها مباشرة مرحلة التنفيذ ، إذ يشرع المرء فى مهمته . وكلما كان نشيطا ، مفكرا ، بارعا فى انتهاز الوسائل والأساليب ، كان وصوله إلى غايته أسرع وأضمن !

ولكى نقرب إلى الفهم ما للإرادة من عمل نفسى ، نضرب مثلا بالقاطرة الحديدية إذ لابد لها — كى تبلغ الغاية المعينة لها — من أن توجه إلى خط حديدى معين ، فمن المستحيل عليها قطعا — ومهما تبلغ سرعتها — أن تبلغ تلك الغاية ما لم تجر على الخط الحديدى الموصل إليها .. فاذا ما استقرت على هذا الخط ، وجب على السائق أن يحتفظ بمعدل معين لضغط البخار ، وإلا خفت سرعة القاطرة تدريجيا ، حتى تنتهى إلى الوقوف .. والتحمس للحافز يقابل قوة البخار فى حالة الإرادة !

أما كيف نتعرف إلى الخط الحديدى الصحيح ، وتسيطر على قوة البخار فى قاطرة عزيمتك ، فهذا هو موضوعنا !

### فى كل نفس قوى دفيئة

وبوسع كل امرئ أن يكون ذا عزيمة ، وأن يشحذ إرادته ، لأن كل إنسان — حتى الضعيف والخائر والمذبذب — أوتى القوى النفسية والمعنوية التى تمكنه من ذلك ، ولكنه

لا يعرف كيف يستغلها .. وقبل أن تشرع فى بناء إرادتك ، جرب هذه التدريبات الثلاثة ، لأنها بمثابة الاعداد لعملية البناء :

التدريب الأول : خصص بضع دقائق للتفكير والتأمل ، لمدة ثلاثة أيام أو أربعة . ويحسن أن يكون ذلك فى مكان تأمن فيه أى ازعاج يقطع عليك حبل التفكير . كما يحسن أن تكون تلك الدقائق فى بداية النهار .

وابداً باستعراض حالتك الذهنية : إلى أى مدى تؤثر إرادتك على تصرفك ؟ .. وهل تسمح لنفسك بأن تسير وفقاً للروتين وحكم العادة ؟ .. وهل تملك أن تقاوم انفعالاتك ، وحالات مزاجك ، ومغريات الوسط الخارجى ؟ .. وهل تعوزك المثابرة والدأب فى تنفيذ ما اعتزمت عمله ؟ .. وعندما ترسم خطة لعملك ، فهل تتشبث بها فى إخلاص ؟ .. وإذا انتزعت من عملك أو تفكيرك فجأة ، فهل تستأنفه بعد ذلك بنفس النشاط ؟

ولسوف تلاحظ وجود بعض نقاط ضعف أو نقص فى عزيمتك ، أثناء هذه الدراسة ، فسجلها يوماً بعد يوم ، لتستعين بها فى العلاج .

التدريب الثانى : حاول أن تتحقق مما يجديه عليك — فى حياتك — نمو إرادتك .. أنك إذ ذاك لن تعود مؤرجحاً ، نهياً للتردد والهواجس .. وإنما ستغدو دائماً على تحقيق غاياتك واحدة بعد أخرى ، وستشعر بقوة عزيمتك كلما أحرزت نصراً جديداً .. وبالتالي ، سنتنقل من نجاح إلى آخر فى كل ما ترسمه لنفسك من مشروعات !

صور لنفسك هذه الصورة يوما بعد يوم ، حتى ترسخ في ذهنك ، وتملك عليك حواسك ، وتصبح متلهفا على تنمية إرادتك !

التدريب الثالث : استغل الإحياء الذاتى .. كرر لنفسك — ثلاثين أو أربعين مرة في اليوم — هذه العبارات : « من السهل أن تكون لى طاقة حديدية . اننى أعزز إرادتى تدريجيا ، ولن تلبث أن تغدو راسخة .. لن تمنعنى قوة عن أداء ما أعقد عليه عزمى » .

والإحياء الذاتى — عندما يكون معقولا سليما — خير سلاح لتقوية العزيمة والروح المعنوية .

### لا تفغل عن عجلة القيادة !

يصف الفلاسفة « الإرادة » بأنها موهبة عقلية تنحو نحو الخير . فهي تناضل لتصل إلى الغايات التى تهفو إليها ، لأنها تراها نافعة . فما أن تستثيرها غاية ، حتى تتحرك نحوها . ويشهد الباعث الذى يحركها بازدياد إغراء تلك الغاية ، ولكن « الإرادة عمياء » ، فهي لا تدرى من تلقاء ذاتها الغاية الحقيقية التى تجتذبها ، مما قد يؤدى إلى دفعها نحو غاية زائفة ، أو نحو اتجاه خاطئ . وكمن أناس هبوا يسعون إلى هدف صالح ، غاية تحقق السعادة ، فاذا سعيهم يلقى بهم إلى الشقاء ! .. ومن ثم فلا بد لنا من أن نتولى توجيهها ، وهذا هو أول شروط النجاح !

وليس من شك فى أن التوجيه يعتمد على العقل .. ودور العقل هنا كدور قائد الطائرة ، فهو لا يفغل عن عجلة القيادة

لحظة ، ولا يغير اتجاهه كثيرا بغير داع ، ما دام الخط الذى يحلق بطوله آمنا . وكذلك يراقب العقل — مراقبة دقيقة — مجرى الإرادة ، دون أن يعدل هذا المجرى ما لم تدع الضرورة إلى ذلك ! . . ذلك لأن الإنسان الذى يعتقد العزم على عمل طيب ، لا يسلك طريقا معينا إلا بعد تفكير وإمعان . وما أن يختار الطريق وينطلق فيه ، حتى يجد أن معظم ما يتحتم عليه من أعمال ، إنما يفرض عليه بحكم الواجب وبحكم الظروف .

### استعراض فى كل صباح

وفى معظم الأحوال ، لا تعدو حالة العقل أكثر من التأكد من أن الإرادة تسير فى المجرى الذى اختير لها ، ولا تحيد عنه . على أن ثمة ظروفًا وحالات تتطلب من العقل أن يعيد التفكير ، وأن يرسم اتجاهًا جديدًا ، يدفع إليه الإرادة . فكيف تدرب عقلك على أن يجيد الحكم والتصرف عند اختيار الطريق ، وعند تعديله ؟

تناول ورقة وقسمها إلى عمودين ، سجل فى أولهما كل الأسباب التى تدفعك إلى اتخاذ قرار معين . . وسجل فى ثانيهما كل البواعث التى تقوم فى وجه هذا القرار ، ووازن بين العمودين ، ثم اختر اقواهما حججا . . واستخدم هذه الطريقة قبل اتخاذ كل قرار ، فناقش ميزات هذا القرار وعيوبه فى أمانة تامة ، وفى مراعاة لكل شئ ، وحساب لكل طارئ ، وانتباه لكل واعز من ميولك الخاصة . . فاذا ما استقر رأيك ( م . هـ — لماذا أنت عصبى ؟ )

نهائيا على القرار ، فاحرص على ألا تتحول عنه ، ما لم تتبين خطأ في تدبيرك ، أو طارئاً لم يكن متوقعا !

ولا بد لك من أن تناضل في كل يوم ، لكى تصل إلى هدفك .. فإذا استيقظت في الصباح ، فاستعرض كافة المهام التى ينبغى أدؤها في اليوم كله ، وحدد لכן منها فترة من وقتك .. فإذا ما حانت فترة مهمة منها ، وجب عليك أن تتفرغ لها ، وأن تنحى عن ذهنك المهام الأخرى .. ولهذا الاستعراض الصباحى فائدتان : فهو يذكرك بواجباتك ، كما أنه يعدك لها . وهنا يحسن أن تستخدم الإيحاء الذاتى ، فتكرر لنفسك عدة مرات : « اننى قادر على أداء عملى ، وأنه ليلذ لى . ولقد دبرت خطتى ، فلا بد لى من التثبث بها لأنها سبيلى إلى النجاح » !

ولو أن حدثا طارئاً ، أو زيارة عابرة اعترضت هذا «الجدول» ، فلا تصغ للاغراء الذى يزين لك أن ترجىء إحدى المهام ، فى مقابل الوقت المضيع ، لأن هذا لون من التقهقر .. وإنما احرص على أن تستغل الدقائق الباقية فى معالجة المهمة التى أضاع الحادث أو الزيارة عليك وقتها !

### رياضة إرادية !

وخلق بالمرء أن يخلد إلى السكون لحظات قبل البدء فى أى عمل . وليحاول خلال هذه اللحظات أن يهيبء عقله للعمل ، وأن يقصى عنه أية أفكار خارجية .. ولقد عرف عن طبيب سويسرى نابه الذكر ، أنه اعتاد أن يصف — فى حالات ضياع قوة العزيمة ، أو الخور العصبى — علاجاً يصوغه فى هاتين



الكلمتين : « رياضة إرادية » . ويتضمن هذا العلاج أن يتمشى المريض كيفما شاء ، ثم يركز كل اهتمامه على حركات ساقيه ، التي لا يمكن أن تصدر إلا عن الإرادة . وفائدة هذا العلاج عظيمة ، لأنه يلزم المريض بأن يسير بخطى جد بطيئة ، وبأن يقول لنفسه مع كل خطوة : « سأقدم قدمى اليمنى .. والآن سأقدم اليسرى » . فكل حركة تحتاج إلى إرادة ، وعلى المريض أن يمكن إرادته من السيطرة على حركات القدمين . وهناك ثلاثة تدريبات تساعدك على أن تسير قدما فى تنمية إرادتك ، إذا تبلغ هذه المرحلة :

التدريب الأول : يتمثل فى الجدول ذى العمودين ، الذى ذكرناه من قبل ، والذى يمكنك من أن توازن بين مهاسن وعيوب كل قرار توشك أن تتخذه . وتستطيع أن تبدأ التجربة فى المسائل البسيطة ، ثم تتدرج رويدا إلى أن تتعود إجراء هذه الموازنة فى ذهنك .

التدريب الثانى : ارسم لمهامك اليومية جدولا ، واحرص دائما على أن تنفذه بدقة ، وبأكمله .

التدريب الثالث : احص كل يوم الأعمال التى نجحت فى تحقيق إرادتك فيها ، فان هذا يشجعك على المضى !

### كلنا « أوفيد » .. شاعر الحب والمفزل !

وإذا كان العقل هو الذى يقود « الإرادة » ويعين لها الهدف ، إلا أن أعظم البواعث قيمة ، كثيرا ما تترك « الإرادة » فى أوج تحمسها ، فلا تمضى إلى درجة اغرائها على العمل .. وقديما — بل منذ عشرين قرنا ، إذا شئت الدقة — اعترف

شاعر من أعظم الشعراء اللاتينيين ، هو « أوفيد » ، بأنه كان يصبو إلى أجمل الغواني ، ولكنه كان يفتقد الجرأة على النضال في سبيل الوصول إلى غاياته منهن !

وكلنا « أوفيد » في بعض الأوقات . فكم من مرة أخفق كل منا في واجبه ؟ .. وهذا الاخفاق لا يكون منبعثا عن نقص في الذكاء ، في كثير من الأحوال ، إذ أن العقل قد يرشدنا بوضوح إلى ما ينبغى عمله ، فيروح وعينا يحدثنا على الإقدام على هذا العمل .. وتدور معركة في أعماقنا : فإن الواجب يدعونا ، ولكن طبيعتنا المتكاسلة تعارض ضد أى شيء يكبدنا جهدا ، وكثيرا ما تفوز في معارضتها . ومن ثم تخفق عزيمتنا إذا لم تكن لدينا الوسائل النفسية التى تحفزها على الإقدام والعمل !

ولقد مثلنا الإرادة بقاطرة حديدية ، وقلنا إن وضعها على القضبان التى تمتد إلى مقصدها ، لا يكفى لوصولها إلى هذا المقصد ، بل لابد من طاقة بخارية معينة لتحريكها ، ولابد من إبقاء ضغط البخار عند درجة معينة لكى تظل سائرة .. والشعور هو الطاقة التى تحرك إرادتنا وتدفعها إلى السير ! فإن الإرادة قوة عاطفية ، تنتج أقصى ما فى وسعها إنتاجه ، بدفع الحمس . وكلما وفقت فى تحريكها بأشد الرغبات إلحاحا ودأبا ، ازداد ما تستطيع أن تناله منها !

والعواطف المتأججة مصدر من مصادر الطاقة والنشاط ، التى تفوق قيمتها كل تقدير ، والتى يتعذر بدونها تحقيق أى عمل جليل ، وإن كان لابد من السيطرة عليها وتوجيهها .. وأكبر مثال على ذلك هم الجنود ، الذين

يخضعون لنظام شديد ، ولكنهم — عندما يجد الخد — يندفعون إلى غاياتهم في غير خوف ، وفي غير إشفاق من الصعاب والمشاق . . . انهم يندفعون تحت ضغط حماس جارف ، وبوازع من ثقة واعجاب بقادتهم . . . أى بحكم عواطف متأججة في صدورهم !

### الشهرة والحب من الدوافع المحركة للإرادة

وقد يقال إن العواطف المتأججة ، ليست في متناول كل إنسان ، ولكن العكس هو الأصح ، إذ أن في وسعك أن تنمى هذه المشاعر بالتأمل والإيحاء الذاتى .

ولقد درج الناس على أن يضحكوا من تأملات المتدينين والفلاسفة ، مع أن هذا الاستغراق في التفكير والتدبير ، ذو أثر عظيم . إذ أن الأفكار والآراء توقظ الرغبة ، وتشحذ المشاعر الإنسانية ، ثم تحرك الحمس . . . وقد يها قيل إن القوى الكامنة في بعض الآراء ، قد تكون أعتى من أطنان الديناميت ! . . . ومن ثم فخلق بالمرء أن يعود نفسه على تركيز تفكيره على الأفكار التى تؤدى إلى إيقاظ المشاعر المتحمسة ، فإن هذه المتدرة من أهم عناصر تكوين الشخصية .

والمشاعر الرئيسية التى تدفع الإرادة إلى العمل هى :  
الإيحاء الذاتى : كم من رجال من المشتغلين بالتجارة أو الصناعة ، يقيسون الأمرين في الحياة ، ولكنهم مع ذلك يحتفظون في نهارهم بوجه بشوش ، ويتناسون همومهم ومتاعبهم في سبيل كسب العملاء ! . . . فاذا خلوا إلى أنفسهم في الليل ، لم يركنوا إلى الراحة إلا بعد أن ينساقوا حساباتهم ،

ويستعرضوا موقفهم . فهل كانوا يصمدون على هذا اللون من الحياة لو أن جهودهم أخفقت في أن تدر عليهم أموالاً ؟ .. ليس الأمل هو الذي يحفزهم على الاحتمال والمضى ؟ .. وما الأمل إلا لون من ألوان الإحياء الذاتي !

الشهرة : والشهرة - أو الكبرياء بل والغرور أحياناً - من القوى الدافعة للإرادة . ومما يروى عن قائد فرنسى - كان ذا شهرة في عصره - أنه اعتاد أن يقول : « اننى لا أحجم عن القفز بجوادى من قباب كاتدرائية نوتردام ، لكى اجتذب انتباه الجمهور » ! .. ولدينا كثير من الأمثلة التى نشاهدها يومياً ، فى حياتنا العامة ، .. فكم من شخص يتجشم العناء ، أو ينفق فى سخاء ، لكى يرى اسمه منشوراً فى الصحف ! .. وكم من أغنياء يجودون بأموالهم لجمعيات البر والاحسان ، فى سبيل أن تنشر أسماؤهم !

ومما يروى - فى هذا الصدد - أن ناشرأ أمريكياً ، وجد عناء فى تصريف كتاب كان ذا قيمة حقيقية . ثم نصحه خبير فى الاعلان ، بأن يذيع بأن لمشترى كل نسخة الحق فى ان يطبع اسمه بحروف مذهب على غلاف النسخة التى اشتراها ، فما لبثت أن ارتفعت نسبة المبيعات من الكتاب بسرعة فائقة ! .. وهذا المثال وحده ، كفى بأن يبين مدى تأثير الإرادة بالزهو وحس المظاهر !

الحب : والحب - بجميع أنواعه - أقوى من الموت ، على ما ورد فى الكتاب المقدس . فهو وإن كان مبعث تهور ، فى

بعض الأحيان ، إلا أنه مبعث أنبل العواطف والحوافز ، فى كثير من الأحيان . فالحب لا يضمن بأية تضحية فى سبيل هدف عواطفه .

الشعور الإنسانى : والرغبة فى تحسين حال الطبقات الفقيرة ، وفى تدعيم المجتمع وعلاج مشكلاته من أسعى المشاعر التى تثير الحماس لدى ذوى النفوس السامية ، فترقى بارادتهم إلى فوق مستوى البشر !

### استغل عواطفك فى تحفيز إرادتك

وخليق بالشخص الذى ينشد النجاح فى الحياة ، أن يستثمر ما لديه من هذه المشاعر ، وأن يختار من بينها ما يعرف — على ضوء تجاربه — أن لها تأثيرا كبيرا عليه ، فيمنحها فى عناية ، ويصقلها ، ويوجهها نحو الغايات السامية . وبهذه الوسيلة يستطيع أن يمد نفسه بطاقة تحمسية كافية لأن تجعله لا يشعر بعبء الجهود الذى يتطلبه تحقيق غايته ، وتنفيذ إرادته .

ولتقريب هذه الحقيقة إلى الذهن ، نضرب مثلا بكاتب تخصص فى الدراسات الأدبية والتاريخية ، يعتزم أن يضع كتابا عن تاريخ الأدب القصصى وأصوله . فهو يجمع أكبر عدد من المصادر والحقائق ، ويعد لموضوعه أكمل إعداد ، ثم يشرع فى العمل ، فلا يلبث أن يجد نفسه يكتب فى ببطء وتكاسل ، لأنه يؤثر لذة القراءة ، على الجهد الذى يتطلبه التأليف والكتابة . .  
فأية مشاعر تؤثر على هذا الشخص لتحفيز إرادته ؟

وبوسعك أن تقول لنفسه : « اننى والله الحمد كاتب معروف ، وسوف يجد كتابى رواجاً ، فيزداد دخلى » .. وهو بهذا يستغل الايحاء الذاتى كحافز !



وبوسعك أن تقول لنفسه : « اننى اتوقع من وراء هذا الكتاب نجاحاً يضاعف من شهرتى ، إذ أن ظهوره سيدعو الكتاب والنقاد إلى تناوله ، وسيتردد اسمى مقرونا بالتقدير ! .. وهو بهذا يستغل الشعور بالزهو والخيلاء والتفاخر !

ويستطيع كذلك أن يقول : « إن حقوق التأليف ستدر على من المال ما يكفى لأن أوسع على أولادى ، وأن أكرم زوجتى وأرضيها ، وأن أضاعف من أسباب الرفاهية للأسرة ! » .. وهو بهذا يستغل الحب كحافز للإرادة !

ثم إن له أن يقول : « لسوف ينطوى كتابى على آراء إنسانية كفيلة بأن تنبه الأذهان إلى مشكلات اجتماعية يساعد حلها على ترقية المجتمع » .. وهو بهذا يستغل الحافز الإنسانى فى دفع إرادته !

### الخيال يولد القوة الدافعة للإرادة

ومن الوسائل التى تساعدك فى هذا المضمار ، أن تستغل خيالك ! .. فتتصور نفسك فى المركز الذى تصبو إلى بلوغه ، وتروح تستعرض ما سوف تنعم به فى هذا المركز من فوائد ومن كسب أدبى ومعنوى ومادى . ومثل هذا التصور لا يلبث أن يوقد جذوة شوقك إلى بلوغ المركز المنشود ، فإذا الشوق المتقد يولد طاقة دافعة لإرادتك وعزيمتك !

ولو انك حرصت أثناء سيرك إلى عملك — فى الصباح —  
وأثناء إخلادك إلى الراحة — فى المساء — على أن تستذكر  
الأهداف والغايات التى ارتضيتها لإرادتك ، ثم تستعين  
بالتصور والخيال على أن تذكر فى نفسك الرغبة فى بلوغها ! .  
وإذا شعرت خلال العمل بأى تراخ فى عزمك ، فاستعرض  
ما رسمته فى خيالك من صور المستقبل الذى تكفله لك هذه  
الغايات ، فان مجرد الرؤى لن تلبث أن تمتد عزمك بالوقود !  
ذلك لأن من طبيعة المشاعر انها متقلبة متحولة . فالمشاعر  
التي تحفز إرادتك — فى فترة معينة — على بلوغ هدف معين ،  
قد تتغير نتيجة لبعض الظروف ، إما إلى زيادة — إذ تغدو ذات  
ضغط قوى ، قد يدفع صاحبها إلى النزق أو التهور — وإما  
إلى نقص ، فإذا بهتته تثبط ، وعزمته تخور ، ويغدو ميالا  
إلى التراجع والانحراف عن غايته .

لذلك يجدر بك أن تتوقع أحوالا تتساورك فيها مشاعر  
تكون بمثابة « فرامل » توقف تقدمك نحو الغاية التى تنشدها .  
ومثل هذه المشاعر نسميها « محولات » ، لأنها تحولنا عن  
غايتنا . وهى من أخطر المشاعر ، لأنها غالبا ما تكون ذات  
اتصالات خفية فى أعماق نفوسنا ، ولأنها تجد فى الميول الخبيثة  
والشريرة حلفاء طبيعيين لها . فحب اللهو والفورور  
والكسل ، كلها من العوامل التى تحول جهودنا عن الغاية  
المرتبطة ، وتضطرنا إلى فقدان السيطرة على نفوسنا ،  
ولا تلبث أن تجتث كل أصل للإرادة لدينا .  
لذلك كان من أوجب الوجبات علينا ، أن نصارع هذه  
المشاعر !

على أن هذه المشاعر يجب ألا تكون باعث قلق لك ، فانها لا تحتاج إلى أكثر من حدة ذكاء ، ومن ثم فان خير أسلحة لتقهرها هي : التفكير ، والتخيل ، والإيحاء الذاتي !

ويحسن عندما تراودك هذه المشاعر أن تعنى بفحصها وتحليلها ومحاولة الوصول إلى أصولها وبواعثها واتجاهاتها .. ثم تصور لنفسك ما قد تقودك إليه ، إذا أنت انسقت لها ! .. انها توهم نسيجك المعنوي والأدبي ، وتسوقك إلى الخمول ، وتغريك بأخس المغرائز الإنسانية . ومن ثم يجدر بك أن تبين لنفسك مدى ضرر هذه « المشاعر المحولة » .

ويكفى لبيان ذلك أن نسوق مثال الطالب الذي يخلو إلى نفسه — في حجرته — ليستذكر دروسه قبيل الامتحان ، فلا تلبث حرارة الجو أن توحى إليه بالخمول والنعاس والتغافل عن الاستذكار ، رغم أن الاستذكار واجب ووسيلة لمصلحته الخاصة ! .. إن النتيجة التي ينتهي إليها هذا الطالب ، في غير حاجة إلى بيان ، ولكن بوسعه أن يتفادها ، لو أنه صور لنفسه فرحة النجاح ، والزهو بالظفر ، ومتعة قضاء العطلة الصيفية في لهو ومرح .. ثم صور لنفسه ذلة الرسوب ، وخزي الفشل ، والحرمان من مباهج العطلة .. لو صور لنفسه هذا وذاك لوجد القوة الكافية على أن يقهر الميل إلى الراحة والخمول ، وبهذا يكون قد اتخذ أولى واشق الخطوات للاقبال على العمل .. ويكون قد تذرّع في سبيل ذلك بالإيحاء الذاتي والتصور !



### كيف تروض المشاعر المحولة

وعلى ضوء هذا المثال ، نستطيع أن نتبين مدى أهمية مكافحة المشاعر المحولة ، التى ترحزح إرادة المرء عن الغاية التى ينشدها . . ومما يروى — فى هذا الصدد — أن رساما اغريقيا رسم حصانا يتمرغ على الأرض ، وقد رفع سيثانه الأربع . . وجاءت اللوحة تحفة فنية رائعة ، من الناحية الفنية ، ولكن الذين رأوها من غير رجال الفن ، حاروا فى فهم معناها . فتركهم الرسام يعلقون عليها فترة ، وهو يتسم ، ثم قلب الصورة فى هدوء — بحيث جعل عاليها سافلها — وقال : « والآن . . ها هو ذا الحصان يركض ! »

وهذا درس رائع فى علم النفس . ذلك لأن مشاعرنا وعواطفنا أشبه بالريح ، قد تبدد «التبن» الذى جمعه المزارع بعد عناء وجهد ، وقد تنفخ أشرعة المراكب فتدفعها إلى مرفأ الأمان . . أى أن المشاعر والعواطف قوى يمكن أن تخدم غايتين — هما الخير والشر — ومن ثم فعلينا أن نستغلها فى حرص وادراك . . وبالتالي ، كل شعور محول ، قابل لأن ينقلب إلى قوة دافعة نحو الغاية ، إذا استطعنا أن نغير اتجاهه !

إن حب اللهو والمتعة قد يكون من المشاعر المحولة ، ولكننا لو استطعنا أن نجعل عملنا مصدر سرور واستمتاع ، لأصبح هذا الشعور من المشاعر المحفزة . . أى من الدوافع المسيرة للإرادة . . وعلى هذا القياس ، يمكن أن نعالج كل المشاعر التى قد تعترض اتجاه ارادتنا فتعيد بها عن غايتها !

## مران يومية الإرادة

ونعود مرة أخرى إلى تشبيه الإرادة بالقاطرة الكهربائية ،  
فليس يكفى — عادة — أن توجه القاطرة إلى الخط الذى  
يوصلها إلى مقصدها ، وأن يرفع ضغط البخار فى داخلها ،  
لكى تصل إلى هذا المقصد .. بل لابد لها من أن تدفع إلى  
الحركة ! . وكذلك الحال بالنسبة للإرادة ، فلابد للمرء من أن  
يوجهها ، ومن أن يسلط عليها قوة التحمس ، ثم يدفعها إلى  
العمل . وهذه النقطة الأخيرة ، هى أهم النقاط ، إذ يتوقف  
عليها تنفيذ الأمور التى انعقد عليها العزم !

وهذا يتطلب جهدا .. والجهد يتطلب قوة معينة .. والقوة  
المعنوية كالقوة العضلية ، تنمى بالمران والتدريب . ففى  
وسعك أن تنمى قواك المعنوية — وبالتالى ، أن تعزز ارادتك  
وتوطدها — بالمران المنظم .. وبالتدرج . والفقرات التالية  
ترشدك إلى خير أساليب المran :

١ — عين لنفسك — يوميا — بعض أعمال ارادية : على  
أن تكون هذه الأعمال مما يتطلب جهدا حقيقيا من ناحيتك ،  
حتى يكون لها أثر فى تقوية شخصيتك . بيد أنك لا يجب أن  
تتجاوز نطاق طاقتك الراهنة من الجهد ، إذا شئت أن يكون  
المران مثمرا .. وإنما ابدأ بأعمال تتطلب جهودا فى نطاق  
إمكانياتك ، ثم تدرج — فى الأيام التالية — إلى أعمال تتطلب  
زيادة الجهود باطراد .. وواظب على هذا التمرين بأمانة  
وصدق عزيمة .

عين لنفسك مهنتين أو ثلاثا فى كل يوم ، وأعمل على تنفيذها فى اليوم ذاته ، دون تهاون ! .. ثم زد من عدد ، ومن صعوبة هذه الأعمال الإرادية ، يوما بعد يوم ، لتروض إرادتك على النمو رويدا .. تماما كما يفعل الرياضى الذى يتدرب على حمل الأثقال ، إذ يبدأ برفع ثقل معقول ، ثم يزيد من هذا الثقل يوما بعد يوم ، حتى يصل إلى رقم قياسى .

٢ - ليكن تدريب الإرادة نوعا من الرياضة ومصدرا للسعادة : ذلك لأن الرياضة تنطوى على المنافسة ، وعلى الروح السهلة المتسامحة ، التى تتقبل الفشل ، لا لتتخذ منه غداء لليأس ، وإنما لتحيله إلى تجربة وخبرة للوصول إلى النجاح .. وكلما أحرزت نجاحا - فى ترويض إرادتك - وجب أن تطمع فى مزيد !

ويؤكد لنا علماء النفس أن السرور والسعادة إنما ينبعان من النشاط والحركة ، على شريطة أن يكونا فى حدود المعقول ، بحيث لا يؤديان إلى إرهاق .. ومن ثم فخلق بنشاط الإرادة أن يبعث فى نفوسنا سرورا ، إذ يوحى إلينا بالشعور بالقوة ، وبالرقى المعنوى !

### يجب أن تبدأ الآن !

والآن .. اعتقد أنك قد عرفت كيف تستغل هذه الأداة العجيبة التى أودعتها الطبيعة نفسك ، وإن لم تفتن إلى وجودها .. ومن ثم فلا عذر لك إذا انت اخفقت فى الإمادة من أداة سحرية كهذه . ولتبدأ بشيء مما تعلمته فى سياق حديثنا .. ابدأ بأن تقاوم التكاسل والتخاذل اللذين يحاولان أن يثنياك عن الشروع منذ اللحظة فى تنمية إرادتك !

ابداً الآن ، وكن واثقا من النجاح !  
وبقى أن نقدم بعض إرشادات سريعة ، ترشدك في مسعيك  
إلى النجاح :

اجعل لنفسك شخصية قوية جذابة : ليكون هذا هو هدفك  
الأول في حملتك إلى النجاح ! .. فاختر لنفسك الشخصية التي  
تروق لك ، وتمشى مع طموحك وآمالك .. ألم تشعر يوماً بأنك  
تغبط عظيماً من العظماء ، وتتمنى أن تكون مثله ؟ .. ألم تحسد  
يوماً نجماً من النجوم الناجحة ، في أى ميدان من ميادين  
الحياة ، وترج أن تصل إلى ما وصل إليه من نجاح ؟

### كيف تبني لنفسك الشخصية التي ترجوها !

إن بوسعك أن تكون مثل أى من هؤلاء ، بل أنك تستطيع  
أن تبرزهم وتتفوق عليهم . وهم لا يبهرون بصرك ، ويستأثرون  
بإعجابك ، إلا لأنهم يمثلون أمام عينيك صورا مما تصبو إلى أن  
تصير إليه . لذلك يجدر بك أولاً أن تدرس صفات كل منهم ،  
وميزاتهم ، والمواهب التي تعجب بها فيه . ثم اختر من مجموع  
صفاتهم وميزاتهم ومواهبهم جميعاً ، اسمى ما يروق لك ،  
واجعل منها خطوطاً رئيسية في صورة الشخصية التي تصبو  
إلى أن تكونها !

فاذا اخترت لنفسك شخصية الفرد الحازم ، الذى يقصد  
إلى هدفه مباشرة ، دون أن يعصب بأقوال الناس ، ودون أن  
تشفيه الانتقادات غير السليمة ودون أن تصده العواطف المرفهة  
أو الصعاب ، فلا بد لك من أن تتخذ المسلك الذى يوصلك إلى  
ذلك .. بأن تعرض عن اظهار انفعالاتك ، وبأن تسيطر على

مشاعرك ، وبأن تقتصد فى الانضاء بدخيلة نفسك إلى الغير ،  
وبأن تحرص على الإيجاز فى القول ، مع الانفصاح عن الهدف  
الذى تبتغيه من وراء هذا القول ، فى غير مبالغة ، وفى غير أن  
تبدو جافا نابيا !

هب أنك تريد أن تصبح سياسيا ناجحا ! . . إن أول  
ما ينبغى عليك - فى هذا الصدد - هو أن تشكل مسالك بحيث  
يلائم هذا الدور . فعليك أن تثبت أنك أوتيت صفاء الفكر ،  
وصحة الحكم على الأمور ، وسرعة البت فيما يعرض لك ،  
ولباقة وبشاشة تمكانك من أن تصل إلى غاياتك فى معاملتك  
مع الناس . . وعليك أن تروض نفسك على أنك فى خدمة  
الجمهور ، فليست مهمتنا عليه ، وليست - من ناحية أخرى -  
مستجديا لعطفه أو جهالة دون مبرر .

ولا شك أن تكوين الشخصية يتطلب وقتا طويلا ، فلا يثبطن  
طول الوقت من عزيمتك ، بل حاول أن تقطع فى كل يوم خطوة  
نحو غايتك !

### اعرف عيوبك وحاربها !

والآن ، لنتكلم بهزيد من الصراحة ، التى قد يكون فيها  
بعض الحرج أو المفض . . ولكن رائدنا الأول هو مصلحتك ،  
فلا تدع الحرج أو المفض يصدانك عن هذا الجزء من الحديث !

إن المرء لا يملك أن يكتسب أية عادات أو خلال جديدة ،  
إذا هو لم يتخلص مما قد يكون على النقيض منها من عاداته  
أو خلالة القديمة . . لذلك فإن كل جهد يبذل لتسمية الإرادة -

كى تغدو قوية فى الخير والنفع — لن يثمر ما لم يتخلص من العادات الخاطئة ، أو السيئة التى قد تكون لديه !  
لهذا فخليق بك أن تفحص نفسك فحفا دقيقا ، لتكتشف ما فيها من نقاط الضعف والعادات السيئة ، ثم فكر فى الأضرار التى ترتبت عليها ، والتى قد تترتب عليها فى المستقبل ، إذا أنت لم تبادر إلى علاجها .. وتدبر أى العيوب تحد من تقدمك نحو النجاح ، واستعرضها .. ومن أسوأ العيوب إطلاقا : حدة الطباع ، والثقة بالغير فى غير موضعها ، وإفشاء ما تؤمن عليه من أسرار ، والسفه ، والغرور ، والأثنية ، والكسل ، والخلط بين الهزل والجد فى غير الوقت المناسب ، وعدم العناية بالملبس والمظهر — فى غير أسراف طبعاً — وعدم العناية باختيار المأكول والمشرب .

وقد يبدو العيب الأخير مثيرا للتساؤل والدهشة ، ولكن من الحقائق التى لا مارة فيها ، أن عدم العناية باختيار المأكول هى الطريق إلى اختلال الصحة .. وهذا بدوره كفيل بأن يؤدى إلى السقم والمرض والضعف ، وكلها من معوقات النجاح . كذلك الشراب من شأنه أن يقود المدمن إلى كل الدنيا والزلات ، وأن يفسد صحة جسمه وعقله .

### لا بد من غاية كبرى فى الحياة !

من هنا كان من الواجب أن تقضى أولا على عيوبك ، وأن تمضى فى ذلك قدما .. وليكن كفاحك لعيوبك من التجارب الأولى لشحد أرادتك !

وإلى جانب الغايات التى تحددها لنفسك فى مختلف نواحى حياتك ، يجب أن يكون لك غاية عامة فى الحياة . فإذا كنت على أعتاب النضج ، وجب أن يكون المستقبل الذى ترجوه لنفسك ، أو بالأحرى الحرفة أو المهنة التى تنشدها ، هى غايتك الكبرى ، وهى شاغلك الأول . فليس يكفى أن تقول : « سأصبح طبيباً ! » — مثلاً — لكى «تصير طبيباً ، وإنما يجب أن تستعرض يوماً مدى تقدمك نحو هذه الغاية ، ونوع العقبات التى قد تعترضك ، وطرق التغلب عليها . . ثم تشحذ ارادتك لكى تحقق هذا التغلب إزاء العقبات التى تكون فى طوق الإنسان تذليلها !

على أنك — قبل هذا كله — يجب أن تسائل نفسك : « هل هذه الأمنية معقولة ؟ . . وهل لدى الاستعداد لكى أصبح طبيباً ؟ . . أو هل من الممكن أن اكتسب المؤهلات التى تساعدنى على أن أصبح كذلك ؟ » . . وكلما كانت غايتك مناسبة لاستعدادك ومقدرتك وطاقتك على العمل ومؤهلاتك ، كان هذا أمدى إلى تيسير النجاح . أما إذا تبينت أن الغاية فوق ما تستطيع ، وفوق ما قد تملك أن تصل إليه فى استعدادك لها ، فلا حرج هناك فى أن تعدل عنها إلى غاية غيرها تكون أكثر مناسبة لك .

والمهم فى الأمر ، هو أن اختيار غاية عامة ، سيدفعك إلى السعى وراء غايات فرعية تتصل بها ! . . وفى هذا مران لإرادتك وتعزيز لقوتها . وإلى جانب هذا ، عليك بالبحث عن أشياء — خارج نطاق عملك — تستطيع أن توليها اهتمامك فى

أوقات فراغك . فان أوقات الفراغ — لدى الإنسان العادى — تكاد تصل إلى ثلث مجموع أوقاته ، فاذا لم يحسن استغلالها فيما ينفعه ، استطاعت أن تستدرجه هى إلى عادات سيئة — أهونها الكسل — مما يفسد عليه كفاحه نحو النجاح !

### واخيرا ؟؟؟!

بقيت بضعة ارشادات سريعة ، نختم بها موضوعنا ، ولعل فى مقدمتها جميعا : حفز إرادتك على العمل دائما ! .. ابتكر لها من الغايات ما تسلطها على تحقيقه ، حتى يصبح نشاط الإرادة أمرا عاديا مألوفا لديك ، فان هذا أدعى إلى تسهيل مهمتك إذا ما سعيت إلى غايات كبيرة ، عسيرة !

واجعل زمام إرادتك فى قبضتك دائما ، حتى لا تنجح إلى التهور ، أو تركز إلى الخمول ، فكلا الحالين يعرقل سعيك إلى النجاح !

واذكر دائما أن تنمية إرادتك ، يجديك منافع لا سبيل إلى تقدير قيمتها .. وفى مقدمة هذه المنافع : النجاح والسعادة !





# كيف تنجح مع النساء؟

للعالم النفساني الأمريكي «شبيرد ميد»

## كيف تنجح مع النساء !

للعالم النفسانى الأمريكى « شيبيرد ميد »

HOW TO SUCCEED WITH WOMEN,  
WITHOUT REALLY TRYING  
BY SHEPHERD MEAD

وبعد أن قمنا بجولات فى دنيا المرأة فى القرن الماضى ، وما قبله . . سواء فى بلاد الشرق ، أو الغرب . . تعال ننتقل إلى المرأة المعصرية ، فى هذا القرن العشرين ، لنقرأ عنها هذا الكتاب الذى قدم فيه مؤلفه الباحث النفسانى الأمريكى « شيبيرد ميد » نصائح عملية لمعشر الرجال ، وهم « الجنس الأضعف » — كما يقرر المؤلف ! — ليخوضوا معركتهم الخالدة مع النساء . وهو يبدأ مع الرجل منذ بداية مرحلة العمر حتى مرحلة الزواج ، وهى أصعب مرحلة فى حياة كل رجل ، وخاصة عندما يواجه صعوبة الاختيار ، وصعوبة المعاشية ، وتحدى النجاح والفشل فى زواجه . وقد صاغ المؤلف كتابه كما سترى فى أسلوب جذاب ، يعرض أعماق الأفكار فى قالب فكاهى مرح :

### تحذير ومقدمة : بقلم المؤلف !

ومن الخطر أن يقع هذا الكتاب فى أيدى ليست مهيأة لقراءته ، إذ ينبغى أن يقرأه من يتحلون بقدر كاف من الأخلاق ! . . ونحن لا نزعم أننا نهدك بالأخلاق ، فعليك أن تحضرها معك ، والكتاب يكشف لك كيف تستخدمها . .

« إن القصد منه أن ينفذك ، أيها الرجل ، من الأخطار والمزالق العقلية والجسمية التي تملأ طريقك في الحياة ، وأن ينفذك من نفسك . . ونحن نعتقد عليك الأمل يا من تقرأ هذه « الوصفات » الجادة ، أن تكون أكثر نفعا للمجتمع ، وأكثر إخلاصا للمرأة التي تعزك !

« ومع أن هذا الكتاب موجه — صراحة — إلى الرجل ، فنحن لا نعارض في بيعه للنساء ، ونأمل أن يرشدهن لمساعدة الرجال ، ليساعدوا أنفسهم ، ولا يدهشكن أيتها النساء أن تكتشفن أن الرجال في حاجة إلى مساعدتك . وإلا ما كنا نتعب أنفسنا في تأليف مثل هذا الكاتب ! » .

### الرجال . . هم الجنس الأضعف !

يجب أن يعرف الرجل منذ البداية أنه الجنس الأضعف ، ولا تغرنه مظاهر القوة التي يبدو أنه يتمتع بها ، ولا يغرنه أيضا ما يحاط به من دعاية خاطئة بأنه الجنس الأقوى . . فمن المؤكد — حسبما تظهر الإحصاءات — أن الرجل مقدر له أن يعيش حياة تنقصها الأمراض ، وأن يلاقى الموت في وقت مبكر بالنسبة للمرأة . فمتوسط عمر المرأة في أمريكا ٧١ سنة ، بينما متوسط عمر الرجل  $65\frac{1}{2}$  سنة ، والمرأة تشفى من الأمراض بسرعة وبسهولة ، وعندها مناعة طبيعية ضد كثير من الأمراض ، وهي أقل من الرجل إصابة بالجلطة والشلل ، وبالأمراض النفسية والعقلية ، وزيارة سريعة

لإحدى المصحات العقلية تقنعك بأن نسبة الرجال بين نزلاء هذه المصحات أكثر بكثير من النساء !

### هل تفقد الأمل ؟

إذا كان الأمر كذلك ، وأنت الجنس الأضعف في معركة الحياة ، هل تفقد الأمل ؟ كلا .. فبعد قراءة هذا الكتاب سوف تشعر أن القوة بدأت تدب في أعطافك ، وأن الثقة أخذت طريقها إلى قلبك .

### كيف تفوز بإعجاب المرأة ؟

الرجل ، أى رجل ، يهمله أن يفوز بإعجاب المرأة ، أية امرأة .. والرجل يجب أن يبدأ معركته في سبيل الفوز بإعجاب المرأة وهو طفل ، ثم صبي ، ثم فتى ، فشاب .. عليه أولاً أن يبني جسمه ، فالمرأة تأخذها من النظرة الأولى قوة الرجل البدنية ، فقوة الرجل البدنية لها سحر لا يقاوم عند المرأة .. فاجعل للألعاب الرياضية مكانة خاصة في حياتك .. ولا تهمل صحتك .. ولا تفرط في قوتك ، ومارس لعبة رياضية أو أكثر ..

### كن صريحاً في إظهار عواطفك !

والمرأة يعجبها أن تظهر عواطفك في صراحة وعلائية ، فلا تتردد في إظهار عواطفك للمرأة التى وقع اختيارك عليها ، فأنها تغفر لك جرأتك فى التودد إليها ، ولكنها لن تغفر لك ترددك فى التقرب منها والتودد إليها !

### تعهد إثارة المنافسة عليك !

إن النساء في منافسة وصراع دائم بعضهن مع بعض ،  
ناستغل هذه الحقيقة لمصلحتك .. فلا بأس في أن تتودد إلى  
أية امرأة ، ولكن الأفضل أن تفعل ذلك على مرأى ومسمع من  
أمرأة أخرى ، فالغيرة وحب المنافسة سوف تفعل فعلها في  
تلك المرأة !

### اجعلها فخورة بك !

إن الفتاة التي وقع اختيارك عليها تود أن تفخر بك ، فيسر  
لها ذلك .. وقد تقول لنفسك بعد أن تشرع في تقييم نفسك إنه  
من المستحيل عليها أن تفخر بك .. لا تتعجل الأمور ، فقد  
تكون نظرتك في نفسك صحيحة ، ولكن قليلا من النساء من  
يملكن قدرة الحكم على الشخصية ، ولا توجد المرأة التي تراك  
كما ترى أنت نفسك ، فساعد فتاتك على أن تراك كما تحب  
هي أن تراك ، لا كما ترى أنت نفسك !

### مظهرك ..

منذ زمن بعيد فقدت المرأة الحكم على الرجل مجردا من  
مظهره .. فاهتم بمظهرك ، وهندامك ، ورونقك ، ولكن تعمد  
أن تترك في مظهرك شيئا مهملًا ، إن هذا الشيء المهمل ،  
لكرار غير مربوط ، وخصلة شعر مدلاة فوق الجبهة ، تجذب  
إليك المرأة بطريقة عجيبة ..

### الرجل المثقف يجذب المرأة ..

كل النساء يرغبن في أن يكن في صحبة الرجل المثقف ،  
فاجعل فتاتك تشعر بأنك من الطراز العقلي المثقف . ومن

الأشياء التي تساعدك في أن تبدو مثقفاً — وإن لم تكن كذلك في الحقيقة — أن تدخّن الغليون « البايب » . ضع « البايب » بين أسنانك ولكن لا تدخّن ، فالنساء يحبّنها ولكنهن يكرهن رائحة دخانها . اشمل الغليون بين الحين والحين ، ولكن اتركه ينطفئ بسرعة . وفي بيتك اجعل مكانا بارزا للكتب ، خاصة الكتب الأجنبية . . واقتن مجموعة من الأسطوانات ، وضع في جيبك أو في حافظة أوراقك أو على مكتبك بطاقة دعوة لحضور ندوة أو معرض فني . .

### اختر لنفسك فنا !

لو كنت كاتباً أو رساماً أو موسيقياً لضمّنت تسلطك على النساء . . فإذا كنت تعيش من دخل حر فاختر فناً ، وسرعان ما تجد النساء ، وخاصة العاطفيات منهن يحمن حولك كالفراشات الهائلة . .

وإذا لم تكن ذا موهبة فنية مؤكدة فاختر مهنة الكتابة ، فهي مهنة لا تحتاج — للتظاهر بها — إلى أية موهبة حقيقية ، علاوة على أنها قليلة النفقات ، فكل واحد يستطيع كتابة بضعة سطور في أي موضوع ، وكل ما تحتاج إليه قلم وورق ونظرة سارحة ، ثم تجد النساء قد تجمعن حولك ، فالأدباء لهم سحر خاص على النساء !

### لكن رساما . .

ولكن إذا كنت لا تعرف قواعد اللغة — والكثيرون لا يعرفونها — فعليك بالشعر الحديث ، أو الرسم حسب

المذاهب الحديثة .. وقد تقدم الفن في السنوات الأخيرة إلى درجة أن الرسام لم يعد في حاجة إلى تعلم أصول المنظور ، والتشريح ، ومذاهب الرسم ، وغيرها من التفاصيل الفنية التي جعلت من الرسم — في الماضي — فنا صعبا مقصورا على الموهوبين الجادين .. ونحن ننصحك أن تختار الفن التجريدي ، فالرسام التجريدي — بشيء من الألوان الزاهية واللسان الزلق — يكتحم طريقه في عالم النساء في يسر وبدون عناء .. وتذكر هذه القاعدة الذهبية : « ارسم أولا ثم فسر ما ترسم بعد ذلك » . والبدء بفكرة مسبقة عن رسم لوحة ليس خطرا وحسب ، ولكنه يشغلك عن متابعة الحديث الشيق مع صاحبك وأنت في المرسوم ، ارتد ملابس تجعلك تبدو كائنك خارج من فورك من رسم لوحة : تشكيلة من الألوان الزاهية ، قميصا من لون لا يتمشى مع لون البنطلون ، وكرافطة تسخر من بقية ألوان ملابسك . استخدم في رسمك المزعوم ألوان الماء لأنها تجف بسرعة ، ومن السهل غسلها ..

### كن موسيقيا .. ولكن ..

صحيح أن الموسيقى تذيب القلوب ، ولكن من الأسف أنها لم تتقدم بالقدر الكافي بحيث يمكن لمن هب ودب أن يدعى إتقانها ، فدعها جانبا .. لأنها تتطلب ساعات طويلة من المران الشاق المضجر ، وشراء الآلات الموسيقية الغالية ، وتعرضك لنظرات الاستهجان من أصحاب البيوت والجيران .. والموسيقى تعوق النجاح في الحياة الاجتماعية : فحيثما تذهب تجد من يدعوك لعزف مقطوعة موسيقية ، فتجد نفسك أمسما

## ٩٠. كيف تنجح مع النساء !

البيانو ترهق أصابعك بالعزف ، بينما ينفرد صديقك الكاتب أو صديقك الرسام بصاحبته في ركن من الأركان المظلمة يتطارحان الغرام على أنغامك الشجية .. فدع الموسيقى جانباً وأنت تخوض معركتك مع المرأة !

## هل من الضروري أن تظهر بمظهر الثراء ؟

كثيرون يسألون ويتساءلون : هل النساء ينجذبن دائماً إلى المال ؟ والجواب : نعم .. فأغلب النساء في حاجة إلى المال ، وإذا اعتقدن أنك تملك المال جرّين وراءك .. وإذا لم تكن ذا مال فليتنظّاهر بأنك تملكه .. ويعتقد البعض أن التقرب من المرأة الغنية يكون بادعاء الفقر ، لأن هذا من شأنه أن يثير فيها غريزة الأمومة ، وليس هذا صحيحاً ، فأشد النساء عاطفة تخدم جذوة عاطفتهم إذا دخل المال في الاعتبار . فإذا كانت فتاتك غنية فاجعلها تفهم أنك لا تهتم بالمال ، فأنت ارفع من ذلك .. وسوف تفوز بها ، وتفوز بالمال أيضاً !

## كيف أختار زوجتي ؟

إذا قررت أن تتزوج — وهذا أمر متروك لك ، وأغلب الرجال يتزوجون دون أن يعرفوا السبب في ذلك ! — إذا قررت أن تتزوج ، فهناك أكثر من سؤال تحب أن تعرف الإجابة عنه :

## هل أتزوج من هي أقل مني ؟

عليك أولاً أن تنظر إلى نفسك نظرة موضوعية مجردة ، حدد مزاياك وعيوبك بكل صراحة وأمانة .. وبعد ذلك عليك



أن تبني اختيارك على هذه الحقيقة : « يجب أن تتزوج من هي أقل منك ، ولا سبيل غير ذلك » .. والمشكلة بعد ذلك في درجة نقصها عنك : إلى أي مدى يجب أن تقل عنك ؟ .. وعلى أي حال فإنها يجب ألا تكون أقل منك بمراحل ، أي يجب ألا يكون الفرق بينك وبينها واسعا .. في السن .. في الثقافة .. في المكانة الاجتماعية .. في الدخل ..

وتأتي بعد ذلك الصفات الطيبة في الزوجة المثالية : الزوجة يجب أن تكون لائقة جسمانيا ، فلا بد أن تكون الزوجة عملية ونافعة ، أي ليست لعبة أو رفيقة لعب ، فهي زوجتك التي سوف تشاركك في سنوات الكفاح الأولى ، وعليها أن تقوم بدور الأم ، والطباخ ، والخدام ، والمربية ، والمرضة ! .. فاختر زوجتك قوية الجسم ، لتحفظ بمرحها بعد عمل طويل شاق .

وعلى الزوجة أن تكون مخلصة ، وتتمتع باحساس قوى بالواجب ، وأن تكون على استعداد لأن تسير معك في الضيق واليسر ، في أوقات الفرج وأوقات الشدة ، لا تنتظر منك إلا القليل ، وتفرح بالهدية مهما صغرت ، وتسعد بكل كلمة طيبة .. واحذر النوع المتآمر الذي يتظاهر بالإخلاص ليوثعك في فخ الزواج !

### الذكاء والثقافة ..

كثير من الرجال يعتمد على المرأة الذكية ، وهذا خطأ ، فلا بد أن تكون الزوجة على شيء من الذكاء ومرونة التفكير ،

وليست عنيدة .. ويعتقد الكثيرون أن التعليم ضار بالمرأة ، وهذا الاعتقاد أبعد ما يكون عن الحقيقة ، فكثير من الزوجات الجامعيات حققن زواجا ناجحا ..

### لا تغفل عنصر الوراثة ..

يجب ألا تغفل عنصر الوراثة ، فالعرق دساس كما يقولون ، فعليك أن تدرس العائلة جيدا ، من هو أبوها .. هل هو مرموق المكانة رفيع المركز ، وبالتالي ذكى ومجتهد ؟ .. أن المركز والمكانة لا يأتیان مصادفة !

### والآن لك أن تسأل :

ما مدى توفيقى فى العثور على مثل هذه الزوجة ؟ أخشى أن أقول لك إن فرصتك ضئيلة جدا : ولكن لا تيأس ، وإذا عثرت على فتاة تتوافر فيها بعض هذه الصفات فلا تدعها تفلت منك ، فهى خامة طيبة ، تستطيع ، إذا أحسنت توجيهها وتدريبها ، أن تصنع منها زوجة صالحة ..

### كيف تدرب زوجتك ؟

اشغل وقتها دائما .. فى أعمال البيت ، وطلباتك ، واحتياجات الأولاد .. إن الفراغ ضار بالزوجة الشابة ، والعمل يفيد الزوجة .. يقوى الجسم والأخلاق أيضا .

ضع أمامها مقالا طيبا .. تحدث عن زوجة زميلك الذى تتقانى فى خدمة بيتها وزوجها وأولادها .. وليكن حديثك بطريق غير مباشر ، وعابرا ..

اجعلها تتعد عن الأعمال والأشياء التافهة التي تضع  
الوقت بلا فائدة : التطريز .. شغل الإبرة .. التريكو ..  
رفى الجوارب .. مشاهدة التلفزيون .. قراءة المجلات  
السخيفة ، والتردد على المحلات ، والحلاق ، وتبادل الزيارات  
مع الجارات والصديقات الخاليات ..

لا تعودها على أن تصطحبك في مشروعاتها .. ولكن  
لا ترفض بطريقة قاطعة في أول الأمر .. اذهب معها .. ولكن  
تصرف بطريقة تجعلها لا تفكر في أن تأخذك معها إلى السوق  
مرة أخرى !

والآن لا تئس ، وأنت تدرب زوجتك .. فلا بد أنك  
ستواجه بعض الصعوبات .. لكن النتيجة المطلوبة مضمونة  
إذا بدأت البداية الصحيحة مع الخامة الطيبة ..

### كيف تنجح مع زوجتك ؟!

الحب والجنس ضروريان للزواج ، ولكن ربما كان الجنس  
أكثر ضرورة ، وليس من السهل التفرقة بين الحب والجنس ،  
فهذا موضوع دقيق ، ولكن يجب أن تعلم أن الجنس ليس كل  
شيء ..

كن واثقا من نفسك . فالرجل الواثق من نفسه ، المطمئن ،  
يكسب نصف المعركة ، فلا تشك لحظة في أنك الرجل  
المرفوب .. دعها تشعر بأنها محظوظة لأنها التقت بك ،  
وأنت متفضل عليها .

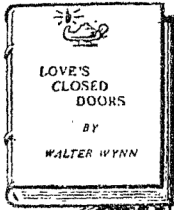
ولا تبخل عليها بالثناء .. ويتضمن الثناء والمدح أن تقدر  
كل صفاتها الظاهرة والخفية ، الحقيقية وغير الحقيقية ،

وتفهمها أنها تملك الكثير من الصفات التي ترغب فيها .. وإذا رغبت في أن تتخلص زوجتك من صفة لا تعجبك ، أشر إلى تلك الصفة في حديثك ، ولكن بطريق غير مباشر !

اصطحبها للفداء في الخارج .. إن المرأة تشعر بنشوة وزهو ، وبأنها محبوبة ، إذا دعاها زوجها إلى الفداء في مطعم بين وقت وآخر .

وأشركها في هواياتك واهتماماتك .. لا تجعل عالمك عالماً مغلقاً تحظر على زوجتك دخوله ، أشركها في كل شيء ، ولكن بالقدر الذي لا يجعلها تشغل عنك أو عن البيت ..

تجنب الجدل ، فالجدل عقيم في الحياة الزوجية ، ويدل على قصر نظر الزوجين ، وخاصة الزوج .. والجدل مع المرأة لا جدوى منه حتى لو استخدمت المنطق ، لأن المرأة لا تعرف المنطق . إن منطقها العواطف .. وإذا ثارت زوجتك فاتركها حتى تهدأ ، وهي سرعان ما تهدأ ، لأن ثورة المرأة أشبه بعواصف الصيف : عنيفة ، ولكنها قصيرة الأجل ! .. وإذا ما بدأت الدموع تنساب من عينيها ، اتركها بحجة عمل عاجل ، ولكن أظهر لها شيئاً من التعاطف . وتذكر أن العطف ، والاهتمام بزوجتك يحلان كثيراً من المشكلات ، ويجنبانك الجدل العقيم معها ، والزوج الانانى الذى لا يراعى شعور زوجته ، ولا يفكر إلا في مصلحته ، سرعان ما ينهار بيته ..



LOVE'S  
CLOSED  
DOORS

BY

WALTER WYNN



# أبواب الحب المغلقة!

للباحث الاجتماعي "والتر واين"

### ومفاتيح أخرى للحب

في الفصول السابقة التي نشرت من هذا الكتاب « أبواب الحب المغلقة » ، عالج المؤلف — وهو رجل الدين والنفوس والمجتمع — عددا من « المفاتيح » التي تفتح مغاليق القلب البشري لأجمل وأسمى عاطفة في الوجود : عاطفة الحب .. وقد دلل على آرائه في الفصول الأولى بأمثلة من غراميات أربعة من البارزين في التاريخ ، هم : دانتي وملهمته بياتريس ، والأديبة الإنجليزية جورج اليوت وعشيقها .. ثم حدثنا في الفصول التي نلقها عن : الطريق إلى الحب ، وعن الفيرة ، وأقنعه الغش والخداع ، والتهوس في الحب ، .. مستشهدا بأمثلة جديدة من عواطف وتجارب : المسيح ، ومحمد ، ثم أوليفر كرومويل .

وفي هذه الفصول الأخيرة من الكتاب يتابع المؤلف بحثه فيحدثنا عن الحب والطموح .. والحب والمال .. ثم الحب وفوارق الطبقات .. إلى آخر ما ستقرؤه في الصفحات التالية :

### الحب .. والطموح !

من المؤلم حقا أن نرى بعض الأمور تنقلب إلى « مصائد » في حياة بعض الناس ، وأن هذه المصائد لا تلبث أن تحتوى

هؤلاء الناس وتحتبسهم فلا ينجون منها إلا بمعجزة .. ولعل الأكثر إيلاها أن نرى المرء ينساق إلى المصيدة في سذاجة وبراءة وحسن نية .. وهذا ما يحدث كثيرا بين الأزواج !

ولنضرب لذلك مثلا بالطموح .. فالطموح إذا سيطر عليه الإنسان صار هبة إلهية ، أما إذا أفلت عنانه من الإنسان ، فإنه ينقلب إلى أمر خطير ، ذى نتائج تدعو إلى الاشفاق .. وإنك لتجد الزوج ينصرف إلى عمله بكل فكره وقلبه ، من أجل خير زوجته الحبيبة وأولاده .. فإذا عكر عليه أحد هؤلاء صفو استغراقه في العمل ، غضب واغتاظ . ومن شأن هذا الغيظ وذاك الغضب أن يلقيا على بيته ظلا من الخوف والارهاب قلما يفتن إليه الرجل في غمرة العمل .. وذلك لا يعنى أنه لا يحب زوجته وأولاده ، ولكنه يضع العمل أولا ، فإن الطموح يصير عنده لونا من العبادة .. ومن ثم فإنه يفرغ للسمى إليه صباح مساء ، حتى في أيام الراحة !

وللنساء أيضا مصائد تأسرن ، فلا تتحقق الزوجة أنها حبيسة المصيدة إلا بعد أن يكون الباب قد أغلق خلفها .. ولقد يثور الفأر إذا ما ولج مصيدة ، أما المرأة الطموح فلا تكاد تحس بأنها حبيسة .. بل أن من النساء من كان يخلق بها أن تولد رجلا ، أو من لم يكن يجدر بها أن تتزوج ، لأنها تدع طموحها في الحياة العامة ، وفي مهنتها ، يتقدم على ما لزوجها من مطالب شرعية !

ويقول جوته — الشاعر الألماني — إن الطموح والحب جناحان يسموان بالمرء إلى جلائل الأعمال .. فهو يقترن ( م ٧ — لماذا انت عصبي ؟ )

« الحب » بـ « الطموح » .. أى أنه ، بما أوتى من صفاء ذهن وبصيرة ، عبر فى جملة واحدة عما نسعى لشرحه : « فالمرأة قد تشعر بالعظمة فى كنف زوج عظيم ، ولكنها إذا لم تحطه بحبها فى جولاته فى سماء المجد ، فان طموحه لن يلبث أن يسلمها إلى برودة وحرمان .. ومن ثم ينشط طموحها ليثأر لها ، وقد يدفعها إذ ذاك إلى الانحدار بدلا من الارتفاع » ..

والواقع أن طموح الرجل ، إذا لم يقترن بالحب ، كفىل بأن يقتل حب زوجته وأسرته ، إذ يجعل منه صورة حية للبخل والجشع .. وليس فى الدنيا طموح يعوض صاحبه عن حب أولئك الذين يجب أن يحيط حبهم به فى الحياة .. بل إن جده واجتهاده إذا جعلاه ينأى بعقله وجسمه عن أسرته ، لا يلبث أن يجعلنا من العمل عبثا ثقيلا ممضا .. إذ ما قيمة أعظم الأعمال إذا لم يجد الرجل حوله من يكافئونه عليها بالعرفان والحب والاجلال ؟ .. ومن أقدر على ذلك من زوجته وأولاده ؟ .. لذلك كان لزاما عليه أن يوفق بين سعيه إلى تحقيق آماله — من أجل نفسه ومن أجلهم — وبين إعطائهم حقهم من الرعاية ..

وكم رأينا من خطوبات تقصم ، لأن طموح الرجل قد صرفه عن أن يعنى بفتاته المختارة ، برغم حبه الضافى لها ! .. أعرف صديقا مفرط الذكاء ، مولعا بالأدب القديم ، ويوشك أن يسجل لنفسه مكانة مرموقة فى عالمه .. وقد روى لى القصة التالية :



« وقعت في الهوى في الوقت الذي بدأ فيه يراودنى الطموح إلى أن أكون الحجة الأولى في الآداب القديمة جميعا .. ولم ارد أن أضيع أحد الأمرين من يدى ، فقررت أن أدرس الأدب في المقابلات التى دبرتها مع فتاتى قبل أن نعلن خطبتنا رسميا .. وكان لقاءنا الأول فى قاعة الجلوس بدارها ، وقد أخلى لنا أهلها الجو استنادا إلى أننى الخطيب المنتظر .. وجلست الفتاة فى أحد طرفى الحجرة ، بينما جلست فى الطرف الآخر ، وبدأت أقرأ لها من « هاملت » فى إلقاء سليم راق .. وحرصت على أن اختار أروع المواقف .. وشد ما كانت دهشتى ، حين تطلعت إلى فتاتى — فى سياق القراءة — فاذا بها تتثائب .. وتبينت أننى استغرقت ساعتين فى قراءة متواصلة ، وكنت مرتبطا بأعمال هامة ، فاستأذنت للانصراف فى عجلة ، بعد أن اتفقنا على لقاء آخر ..

« وذهبت فى المرة الثانية متأبطا كتابى .. وما أن هممت بالقراءة حتى تبينت أن الفتاة قد تسلفت فى سكون .. وفتح هذا عيني على الموقف .. فلما عادت ، تركت كتابى جانبا ، وجلست بالقرب منها .. ولن أثقل عليك بتفاصيل يغنيك عن سماعها اننا منذ ذلك الوقت ننعم بالسعادة معا ! » .

وهكذا كان هذا الصديق محظوظا ، إذ تدارك الأمر قبل أن يقفل دونه باب المصيدة .. ولكن سواه قد لا يؤتى هذا الحظ !

### خطورة القلب و « الطموح » فى الحب !

وللحب بدوره طموح .. وهو الآخر طموح قوى ، جبار

إذا تمكن .. فكم من شباب فائن ، تهفو إليه كل فتاة ، ولكنه لم ينل في الحب توفيقا .. لأنه أخذ يتقلب بين الفتيات ، يجربهن كما يجرب المرء عددا من أربطة الرقبة لكي يختار أحدها ! .. ذلك لأنه يصبو في توجيه حبه إلى صورة طامحة في ذهنه ، وينسى — أو لعله يجهل — ما فطرت عليه المرأة ، وما ينطوى عليه التقلب بين النساء — كما تفعل النحلة إذ تنتقل بين الزهور — من أخطار تنتهي به إلى أن تنفض كل النساء ويعرضن عن حبه ، ويتركنه يقضي العمر وحيدا .. محروما .. مهجورا !

وهذا الصنف من الرجال الذين أوتوا في الحب طموحا ، يجهلون هذه العاطفة المحوطة بغلايل الغموض .. يجهلون أنها حين تأتي فإنها تأتي مباغتة ، مفاجئة ، تهز الكيان هزا لا يبقى معه سبيل إلى تجاهلها ..

والواقع أن التحليل العلمي بما أوتى من أساليب وطرق ، لا يستطيع مع ذلك أن يفسر كنه الحب .. إنه حلم يصاب اللسان بعده بالعي آونة من الزمن .. حلم جميل جمال جناح الفراشة ، بألوانه الزاهية ، وخفقاته الرشيقة .. وما لم يدرك الساعى إليه حقيقة سره ، فإنه يبقى العمر أسير حياة مغلقة الجوانب ، محدودة الآفاق !

إن الحب ليس بالوهم الخيالي .. إنه ملاك ينفذ إلى النفس ليسيطر على كل ما يختلج فيها من مشاعر وأحاسيس ، ويفرد بالسيادة عليها .. ثم يكون له البقاء بعدها .. وهناك مثل يقول : « لنن تحب ثم تفقد حبك خير من ألا تحب إطلاقا »

.. ذلك أن الحب يطبع على الذاكرة صوراً ذات ألوان لا يخبو لها رواء ولا تحيل لها بهجة ، بل أن الزمن لا يزيدها إلا جمالا .. حتى إذا انصرم العمر ، وأخذت ذكريات الحياة تتلاشى رويدا ، بقيت ذكريات الحب معلقة بخيوط من حرير على أبواب الماضي وجدرانه ..

ومن الطموح ما يبدو براقا ، ثم لا يلبث أن يكشف عن زيف .. ولكن بعد أن يكون قد نأى بك عن يمنحونك الحب خالصا — والحب الخالص خير من المال والجاه وكل عرض دنيوى ! — ولا شك أن مثل هذا الطموح مغرر ، خادع .. إنه يرسم على محياك نوعا من الترفع أو عدم الاكتراث ، يصرف من يحبونك عن ملاحقتك بحبهم .. وهو في الوقت ذاته يقودك حتى ينتهى بك إلى صحراء لا تلقى فيها جزاء ، اللهم إلا الجوع والعطش ..

ولكن الحب أعقل من الطموح وأكثر حكمة .. فالحب يفتح أمامك الأبواب ، ويهد السبل ، ويرقى بك قدما ، في حين أن الطموح لا يتورع أحيانا عن إغرائك بمحاولة أن تزيج عن طريقك من قد يعترضك ، بأية طريقة تسعفك ، في سبيل الوصول إلى غايتك ! .. وقد جاء في أحد الكتب القديمة أن « القاتل هو الشخص الذى لا يحب ، والذى يستتر أعماله الإجرامية بالكاذيب وأعداء مسبوكه ، يخدع بها الناس » .. ولكن نسيج هذه الكاذيب لا يلبث أن يبلى ، فيجد صاحبها جهوده تهوى وتنهار .. وإذا الحفرة التى حفرها لمن كان يرجو أن يزيحه عن طريقه ، تستقبله هو .. حافرها ! .. وهذا

هو العقاب الذى لا مفر منه للطموح الذى يقتدرن بأهداف خاطئة .. وهذا هو المبدأ الذى يسود شئون البشر .. « من حفر حفرة لأخيه وقع فيها » !

وهذا المبدأ ينطبق على الحب أيضا انطباقه على الطموح . وكم رأينا من شباب ماهر ، بارع ، يحاول أن يزيح عن طريقه إلى قلب فتاة غريما ، فاذا هو يعمد إلى الدس ، والوشاية ، والوشاية ، والنميمة ، وألوان الكذب التى تبعث الهواجس والمخاوف .. مثل هذا الحب يشاهد فى مختلف طبقات المجتمع ، وإن تباينت أشكاله .. فهو فى الطبقات الدنيا يتجلى صريحا فى قسوة .. بينما نراه فى الطبقات العليا مغلغا بأستار من الرقة المهذبة المثقفة ! .. ولكن الغلبة دائما للحب الصادق .. فهو ينتصر فى النهاية ، ويترك صاحب الطموح منبوزا ، محسورا ..

إن الحب هو الاحساس الأول والأساسى فى القلب البشرى .. ونحن إذ نسيء علاجه إنما نسيء إلى أنفسنا .. فإن الأنانيين الذين يسعون إلى سرقة الحب إرضاء لأنفسهم إنما ينسون أن ليس للحب من دواء ، وأنه قط لا يتنحى لبدع الطموح يقتله أو يحل محله على عرش العواطف .. ولقد قال موليير يوما : « صدقونى أن أعظم ما ينبغي أن تطمح إليه النساء هو أن يوحين بالحب » ! .. وهل ثمة معجزة للمرأة فوق الهام الحب ؟ .. الحب الحقيقى الصادق ، لا تلك العواطف العابرة والنزوات الطائشة .. وإذا كان هذا شأن الحب بالنسبة إلى طموح المرأة ، فهل من العدالة أن يسمح

الرجل لأى طموح بأن يمتص هذه العاطفة ويترك قلب المرأة جائعا ظامئا ؟

والواقع أن القسط الأكبر من السعادة المنزلية ينبع من الحب .. ولكن الرجال فطروا فى الغالب على الأثرة والاهتمام بأنفسهم ، واعتبار كل فرد فى المنزل مكلفا بأن يسهر على خدمتهم .. ولعل الباعث على ذلك أن الرجال يحشون رؤوسهم طيلة النهار بشئون العمل والكسب ، فإذا فرغوا منها عاد الواحد منهم إلى داره فخلا إلى نفسه ، أو سعى إلى صحبة أصدقائه خارج البيت .. ولو درى لأدرك أنه بذلك إنما يضيع على نفسه مسرات لا يعدها شئ .. فما أحلاها من سعادة أن يسعى إلى إدخال السرور على نفس زوجته ونفوس أولاده ..

### النصف « الأفضل » !

رأيت ذات صباح فى «ديران» — باقليم ناتال بجنوب إفريقيا — أحد الأهالى الإفريقيين ، يسير معتمدا على عصا ذات يد معقوفة ، فى تعال واعتداد مزهو .. وخلفه ، وعلى مسافة منه ، سارت أربع من زوجاته .. وكان يلتفت من آن إلى آخر ليلقى اليهن أوامره ، فكان يطعن تعليماته فى ذلة ، دون أن يبدين شيئا من العاطفة نحوه ، كآتهن بقرات ذلولات .. وكأنه بالنسبة لكل منهن ، « النصف الأفضل » أو « الأحسن » .

وكان الرجل فى مشيته وتصرفاته يذكرنا بما كان الملوك فى الماضى يزعمونه لأنفسهم من « حق مقدس » أو « حق إلهى »

.. وكان النظر كله صورة من حضارة قديمة تشوب رقعة الحياة الحديثة ..

ولكن ، إلى أى حد كانت العناصر : الإنجليزى والأمريكى واللاتينى والجرمانى ، تقلد العنصر الإفريقى فى هذا ، وإلى أى حد هى ماضية فى تقليده ؟

لقد كان الرجل إلى عهد قريب يسيطر على مال زوجته بموجب الزواج .. وكان يفرد بحق التصويت والانتخاب .. بل إن الزواج لا يزال فى فرنسا يبيع للرجل أن يتصرف فى مال زوجته .. وللرجال فى كثير من بقاع العالم سلطان يتجاوز هذا الحد .. وهذا السلطان الذى يعززه القانون يستمد فى أصله من نفس المصدر الذى يستمد منه الإفريقى سلطانه ، بيد أن الإفريقى الذى لم تشرق بعد على بلاده شمس الحضارة جدير بأن يعذر ، أما الغربى الذى يزعم أنه متحضر ، فلا عذر له .. ولا سبيل إلى الصفح عنه .

وبغض النظر عن النواحي الشرعية والقانونية التى تسند «تفوق» الرجل على المرأة ، فأننا نجد أن روح ذلك الإفريقى مسيطرة على كثير من البيوت فى الدول المتقدمة ، فان « رب البيت » هو السيد ، الذى تستحيل كلمته إلى قانون ، والذى يباح له أن يملى ، وأن ينتقد ، وأن يتوقع الحب من الجميع برغم ذلك ، ومن ثم يشكو إذا لم يتلق ذلك الحب ..

ومن الصحيح أن من الزوجات من تتخذ هى هذا المسلك إزاء زوجها ، ولكن هذه جالة نادرة ، شاذة ..

ولا يدرى الرجل أن إظهار « سلطانه » فى « داره » هو أكبر خطأ يرتكبه فى حياته ، إذ أنه يسد أذنيه عن أن يسمع أزيز باب الحب وهو يتحرك رويدا .. ليفلق دونه فى النهاية ! — ومن عجب أن يشكو الرجل بعد ذلك من الضجة التى أحدثها الباب وهو يفلق .. وأن يعجب ، لم لم يبق الباب مفتوحا ؟! والواقع أن فى فرض السلطان — مهما ضؤل — تدميرا لمجرد مبدأ الشركة الذى تقوم عليه الزيجات .. والسلطان يتضخم من تلقاء نفسه وينتفخ ، حتى يصل إلى أقصى مداه ، فينفجر مدمرا نفسه .

وبينما نجد أن النفس المطبوعة على الود والمحبة تكتسب فتنة تفتح لها الأبواب .. نجد أن « الترفع » أو « التعالى » يثير التمرد ، ويبعث النفوس على الصلابة ، والنفور .. إذ أن من العسير أن نحب الشخص « المتعالى » لأن فى إصراره على فرض سلطانه إشعارا لنا بنقصنا ..

والرجل الذى يرى أنه « النصف الأفضل » فلا يفتأ يذكر أن الله خلق النساء « قوارير » ، وفضل الرجال عليهن ، ينساق إلى الحماقة دون أن يدرى ، ويذكى فى نفسه الزهو والغرور دون أن يظن .. فكيف لامرأة أن تبقى على حب مثل هذا الرجل ؟ .. لعلها إن هو سكت أن تكشف من نفسها نواحي تفوقه وامتيازه فتكبرها فيه وتكبره من أجلها .. ولكن زهو كفيف بأن ينفرها منه !

والوسامة لدى الرجل ، كالجمال لدى المرأة ، كثيرا ما يبعث الغرور .. وينسى كلاهما أن عوادي الزمن لا تلبث أن تقضى

على هذا العرض المظاهر .. وأن الحب لا يعلق بالمظاهر وإنما هو يتغلغل إلى ما فى الأعماق من ميزات ..

إن الزهو والغرور أس كل خطأ وخطيئة ، ولا يمكن أن يقترن بحسن الخلق ولا طيب السمائل .. ولكن ثمة زهوا آخر ، تتقبله المرأة راضية ، وتفخر بأن تشاطر رجلها إياه .. ذلك هو الزهو بالشرف وبالمواهب الفاضلة .. ومن طباع هذا الزهو أنه لا يعلن عن نفسه بالعجرفة والسيطرة والأمر والنهى — وهى المظاهر الإعلانية التى تدفع باب الحب ليغلق فى عنف ودون إنذار !

وكم من امرأة انسحبت من معركة الحياة كسيرة القلب من جراء ما يصبه عليها « النصف الأفضل » من انتقاد لا يقوم على حب ، وإنما قوامه الشهور بالسيادة والغرور .. وكم من رجل طلق الكفاح فى الحياة بسبب لسان زوجته الحاد المسنون ؟

ومع ذلك ، فإن هذه المآسى سهلة العلاج فى بدايتها .. وذلك إذا أحلنا الحب محل البغضاء ، والعطف محل الانتقاد ، والمعونة والتعاون والتشجيع محل المعارضة والتأنيب !

وخير نصيحة لأى خطيبين أو زوجين هى أن يحرص كل منهما على الحب حين يقدم إليه ، حرصه على صندوق نفيس يضم أنفاس الحياة .. ولينثق من عبيره حتى يملأ قلبه .. فالحب يدعو إلى التسامح والصفح .. وقد قال المسيح ، وهو المتسامح الأكبر : « من أجزل الحب ، أجزل له الغفران » ..



لذلك فلا تدع الرغبة في فرض إرادتك تطغى عليك ، ولا تدع الشعور بالتعالى والمتفوق والافضلية يسيطر على تصرفاتك ويوجهك في علاقاتك بـ « النصف الآخر » .. فان هذا يؤدي بك إلى الفشل والخيبة .. أما « الحب » فلا ينتهى قط إلى حشرات !

## الحب والمال !

لم يبق شيء لم يقل في ذم المال والثراء ، برغم أن النقود أصبحت في مجتمعنا الحديث من الأشياء التي لا غنى عنها .. ومن هذا الذى قيل : أن « المثرى إما شرير أو وريث شرير » ، و « المرأة الغنية لا تطاق » و « المال يفسد الخلق الطيب » و « يخلق الكبرياء ويقضى على التواضع » و « لا قناعة في الثراء » وما إلى ذلك من أقاويل .. ولكن الواقع على العكس من هذا كله ، فلا شيء يماثل قيمة المال « إذا » أحسن استخدامه !

على أن في الحياة أشياء أخرى لا تقل عن المال قيمة ، إن لم تنفقه ، فالحياة بدونها جافة ، خاوية .. ومن هذه الأشياء : الحب ، والمرح ، والذكاء ، والشخصية ، والرفق ، والرحمة .. فهذه كلها أعظم من المال وأبقى .. إذ أن المال قد يذهب ، ولكن الحب لا يذهب قط ، ومهما تجاهلته ، أو أسأت تقديره ، فإنه لا يلبث — إذا ما عدت إلى تقديره — أن ينتعش وينمو .. والمال قد يسهل جمعه إذا سلكت الأساليب الصحيحة لذلك ، وليس هذا شأن الحب ، فإنه من أندر النباتات في

بستان القلب .. بل إنه كالنسمات لا تعرف كيف تهب ،  
ولا متى ، ولا من أى الجهات .. وعندما تتجرد من غلائل  
الحياة الزائفة ، فإن الحب الذى أولاك اياه رجل أو امرأة أو  
طفل يبقى ليرسل عليك ضيائه خلال حطام الحياة المادية ،  
فيكشف لك عن الجانب الروحى من الخليقة ، ويبين لك أن تلك  
الحياة المادية ليست إلا عرضا زائلا ، وأن وراءها ما هو  
أبقى وأكثر دواما .. وراءها الخلود !

زرت مرة قصر أحد أصحاب الملايين ، فراعنى ما رأيته فيه  
من مظاهر الرفاهية والعز .. وكنت أعرف الرجل منذ الصبا ،  
إذ كنا صديقين ، وكان إذ ذاك فقيرا ، لطيفا .. ولكن طموحه  
صرفه عن أن يتقرب إلى أية امرأة .. وإن كنت قد عرفت  
امرأة أحبته حينذاك حبا خالصا ..

ومع أنه أصبح فى كبره من الثراء بحيث يستطيع أن يتزوج ،  
إلا أنه لم يجد بين نساء الطبقة التى أصبح ينتمى إليها من تحبه  
عن اخلاص ، فقد كان جاف الحديث ، دائم الجسد ، نادر  
الابتسامة .. ولم يكن يجد فى مشكلات الوجود ما يستثير  
اهتمامه ، ولا كانت شهقات الإنسانية المعذبة تخرجه عما  
راض نفسه عليه من عدم اكتراث ..

ووجدته حين زرته يتشاجر مع سكرتيرته من أجل عدد من  
كشوف الحساب لم يتجاوز مجموع المبالغ التى تضمنتها بضعة  
جنيهات .. ثم انقلب يشكو من أن أحسدا لا يحبه ويشفق  
عليه ، ومن أنه وحيد ، حتى أصبحت الحياة فى نظره  
« لا تطاق » .. وزفر فى أسى وقد بدأ يستعيد ذكريات الماضى،

ثم قال « آه .. هل تذكر أيام الصبا ؟ .. هل تذكر فلانة .. ؟  
لقد كانت تحبني ، وقد لمست الحب منها حقاً ، ولكنني أنبأتها  
بأنني لا أنوي الزواج ، ورحت أتفادي كل ما يشجعها على أن  
تكشف عن عاطفتها .. تصور ! .. يا إلهي ! »

وانحدرت دموعه على الوجه الذي كان يباري الصخر في  
صلابته .. واستطرد قائلاً : « اني لأتمثلها الآن ألامى ، رغم  
أنها قد ماتت .. اننى ما زلت احتفظ برسائلها واعتبرها  
المصدر الوحيد للتسرية في وحدتى .. ولو أنها كانت على قيد  
الحياة لغمرتني بحبها .. ولأحببتها .. ولكنى الآن لا أجد من  
يحبني ! » .

مسكين ! .. لقد تبين أن الحياة لا تطاق بلا حب ، وأن  
الحب أفضل من الثراء ، ولكن .. بعد فوات الوقت !

وأنت ترى أبناء العمال لا يكرهون شيئاً في الغالب قدر ما  
يكرهون مساء يوم السبت من كل أسبوع ، لما ينشب من  
مشادات بين الآباء والأمهات حول النقود .. ولو أننا تنقلنا  
بين الطبقات لوجدنا المال محور أغلب الخلافات ، حتى في  
أرقى الأوساط .. فهو أساس كل شر ، وإذا ما دخل في  
العلاقات بين الرجل والمرأة ، فقل على الحب السلام ، لأنه  
إذ ذاك يطير من أقرب النوافذ ..

أما حين يتاح للحب أن يحكم ويفصل ، فإن أسوأ الوان  
الشقاق سرعان ما ينتهى إلى وئام ومسرة .. فالحب يصلح  
كل شيء .

## حذار من التشاؤم !

ومن الأسباب التى تجعل الحياة لا تطاق ، أن يستسلم المرء للتشاؤم فى كل الأمور . . وقد يكون للأعصاب أو المزاج أثر فى التشاؤم ، ولكن السبب الأكبر فيه يرجع إلى عجز الناس عن أن يولوا وجوههم شطر الجانب البهيج من كل أمر ، وعن أن يظهروا عقولهم من الخرائات والخزعبلات . .

إن المتشاؤم ليقرأ الصحيفة فى الصباح ، فلا تجتذب عينيه سوى أنباء الانتحار ، والاغتيالات ، والزلازل ، والأوبئة ، والحوادث المؤلمة . . وإذا نفسه تعاف الفطور ، وإذا شعور يتسلط عليه بأن حدثا مؤسفا لابد محقق به فى يومه . . لأنه يقصر النظر على الجوانب المعتمدة من الأمور . ولو أنه نظر إلى الجوانب البهيجة لرأى كل شىء بهيجا . . ولو أنه رأى مصائب سواه لهانت عليه مصائبه . .

إن الاكتئاب ، والانقباض ، والحزن ، والأسى ، والزفرات ، والتنهديات ، والهواجس كلها عوامل تفعل ما لا تفعله أية قوى أخرى فى تقويض حياة الأفراد والبيوت . . وهى قد لا تكون دليلا على انعدام الحب ، ولكنها كافية لأن توصلد أبواب الحب فى قلوب الآخرين . . مع أن من اليسير على المرء أن يقفز من الأفكار الملهمة إلى الأفكار المشرقة . . فإذا همك أمر فابحث بعين خيالك خارج الظلام . . تصور المروج الخضر ، ورؤى الطبيعة الجميلة ، فانها تهيك القوة على أن تحول أفكارك إلى النواحي البهيجة . . وهذه العادة قد لا تبدو سهلة فى أول

الأمر ، بيد أنها لا تلبث بمرور الزمن أن تغدو غاية في السهولة ، ولو شاع استعمالها لما وجدت المحاكم ما يشغل رجالها ! .. ولانبعث الضوء في آلاف البيوت التي خيمت عليها سحب الأسى المظلمة ! ..

وليس لرجل أن يدخل — بانقباضه — الخوف على قلب زوجته .. وكما أن أية امرأة لا يمكن أن تجد ما يستهويها في الرجل العابس ، فكذلك لا يستطيع أى رجل أن يحتل المرأة التي من طبيعتها الاكتئاب .. ولقد يكون الحب في قلب كل منهما ، ولكن الأحزان والانقباض والعبوس تحيط ذلك الحب ببرود قاتل ..

تلفت حولك في الطبيعة .. تأمل الفراش بألوانه البهيجة ، والبلابل ، والنجوم اللامعة .. إن الكون طافح بالبشر والفرح والموسيقى .. ولقد أبصر « كارليل » كل هذا ، ولكنه انتهج السبيل الخاطئ ، وترك عسر الهضم ينكد عليه عيشه .. في حين أن « مارك توين » عانى من المتاعب ما لم تكن له نهاية ، فلم ينتقص ذلك من روحه المرحة الساخرة ، لأنه عرف سر التخلص من الهموم ، واكتشف طريق الابتهاج ..

والواقع أن أسعد الناس هم أولئك الذين يستطيعون أن يتغلبوا على متاعبهم ، فلا يقضون الوقت يفكرون فيها وزفرات الحسرة تتصاعد من صدورهم .. وإنما يغلبون مرحهم على أساهم ، فإذا لصحبتهم فعل السحر في أوقات الاكتئاب .. أولئك تفتتح الأبواب جميعا في وجوههم .. ولعل شكسبير كان من هؤلاء ، فلو أنه لم يروض خياله على أن يستوعب

الشخصيات المرحة التي كان يلتقى بها ، والاحداث الفكهة التي كان يصادفها ، لما استطاع أن ينتج مسرحياته الضاحكة « الكوميديّة » ..

وليس من شيء في الحياة يستحق التهنيدات الحري .. وخليق بك أن تضمن بتنهداتك ، ولو من أجل حب نبذ وقوبل بالإعراض .. فان الزفرات لم تذك وقدة للحب يوما في قلب بارد .. كما أن أعمق العواطف هي تلك التي تخبأ في القلب فلا تنم عنها حركة ولا تثنى بها زفرة ..

### لابد لنجاح الزواج من انكار الذات !

في أواخر أبريل سنة ١٩٣٣ ، انتحر في إنجلترا قاض اشاع موته في الشعب حزنا .. ذلك هو القاضى « مكاردى » ، الذى اشتهر بأنه لم يكن يبارى فى سعة أفقه ، وخفة روحه ، وبعد نظره ..

ولو أن الأمر اقتصر على هذه المواهب ، ما كان الحزن عاما وعميقا .. ولكن الذى زاد اللوعة ما نشره أحد أصدقاء صباه فى صحيفة « الديلى هيرالد » من سر لم يكن أحد قد درى به .. إذ أحب « سير هنرى مكاردى » حوالى سنة ١٨٩٠ فتاة ، ولكن القدر أبى عليه أن يتزوج منها ، فهجر « برمنجهام » ، وغير الطريق الذى كان يعتزم أن يسلكه فى الحياة ..

ولم يدر أحد بسرّه .. ولكن حياته اقترنت بحساسية مرهفة كانت تطفى على أفكاره .. ولقد ظهر بعد انتحاره أنه ظل طوال حياته يعانى العذاب من جراء غرامه الفاشل ..

ولعل أظهر دليل على ذلك ما كان يصدره من أحكام في القضايا الزوجية وهو الذى قضى العمر أعزب .. فان الذى يراجع تعليقاته يشعر بأنه كان يحاول — بطريقة لا شعورية ، أى بدون أن يفطن — أن يهون على نفسه الصدمة التى تلقاها فى صدر شبابه ..

قال فى إحدى القضايا التى فصل فيها فى محكمة « ليدز » للاستئناف : « الزواج مجرد عقد يتعهد طرفاه بأن يعيشا معا لإنجاب الأطفال وتأسيس أسرة لصالح الوطن .. ومن ثم فالزواج لا يجعل من الزوجين شخصا واحدا ، لا من الناحية الجسدية ، ولا من الناحية العقلية .. بل إنه — على ضوء ما رأيت فى مشاهداتى — لا يؤدى إلى وحدة روحية .. وإنما يعتمد الزواج فى نجاحه على تبادل انكار الذات ، والتضحية .. وعلى الاحترام المتبادل ..

« وبإيجاز ، أرى من واجبى أن اذكر لكم فى كلمات أرجو أن تكون واضحة ، إن الرجل لا يستطيع اليوم أن يزعم — تحت ستار الزواج — أنه « يملك » زوجته ! .. فالمرأة المتزوجة فى هذه البلاد قد اكتسبت حريتها ، فهى مواطنة وليست جارية من الرقيق .. أى أن لها أن تحكم على الأمور وفق ما ترى ، وأن تختار الرأى الذى يروق لها ، وأن تقرر مستقبلها ومصيرها .. ومن ثم فمسعادة الزواج فى هذه البلاد لا تقوم على القانون ، وإنما تقوم على أشياء أخرى .. على الفرق المتبادل ، وعلى المجاملة المتبادلة ، وعلى الصفح المتبادل ، وعلى الإنكار المتبادل للذات .. وفوق كل هذا ، على الاحترام

المشترك للالتزام الأدبي الذى يفرضه الزواج على كل من الزوجين ..

« وإنى لأرى أن الزيجات الشقية إنما تتأتى أولا : عن انعدام هذه الأمور ، وثانيا : عن اعتلال المزاج ، وثالثا : عن الأخطاء التى تترتب على الطباع ، ثم .. عن عدم التوافق الجنسى ، رابعا » .

ومن الصحيح أن « الحب » لم يذكر فى نصوص القوانين التى تحكم الزواج .. ومع ذلك ، فإننا نلاحظ أن آراء القاضى « مكاردى » تغاير تلك التى تشيع فى كثير من بلاد العالم فى عهدنا هذا .. وإن كان ثمة كتاب لا يفتأون يخرجون على الناس بأراء متطرفة ، فيزعمون أن « الزنا » لا يجب أن يعتبر أبشع جريمة من جرائم الخيانة الزوجية ، ويدعون إلى اطلاق الحرية لكل من الزوجين فى حياته الخاصة ، ويقولون إن الزواج رابطة تحد من الحرية الشخصية وتقيدها ..

ولقد تعرض الزواج فى جميع العصور للحملات والانتقادات، حتى أصبح من المألوف أن نسمع أنه « شر لابد منه » وأن « أوله حلو وآخره علقم » .. بيد أن هذه الآراء لم تجد رواجاً اجتماعياً لدى الجنس البشرى ، فإن الإنسان فطر على السعى إلى الصنوف الأليف ، وعلى الرغبة فى التزاوج ، شأنه شأن بقية المخلوقات .. فهذه سنة الطبيعة ، لا للتكاثر وحفظ النسل فحسب ، بل إرضاء لغريزة كل جنس فى رفقة الجنس الآخر والانتناس به ..



إنما المهم في الزواج ، أن يقوم على الحب المتبادل .. فهو الذى يوفق بين كل اثنين مهما تعددت بينهما نواحي الاختلاف والتباين .. فكم من طويل تزوج من قصيرة ، وكم من بدينة هفت إليها روح رجل نحيل ، فكانت السعادة هى الجزاء الذى نعم به الاثنان ..

ومن ثم فالزواج — إذا ما قام على حسن الاختيار بين الأليفين — محالفة سعيدة .. بل هو أسعد تحالف فى الدنيا .. وعلى هذا تستند الأسس الخلقية للزواج أيضا ، بمعنى أن « الطيور على أشكالها تقع » ، فأنت لن تجد امرأة سليمة الخلق ترتاح إلى معاشرة رجل واهى الخلق .. بل إنها إذا استبانت فساد أخلاقه بعد الزواج ، لا تتوانى فى السعى إلى الطلاق ، ولو اضطرت إلى أن تعمل وتشتقى فى سبيل أن تعول أولادها .. وهى مع ذلك تظل وفيّة لمبادئها الخلقية ، وكأنها ما تزال فى عصمة زوج ..

أفلا تلمس هنا حكم الطبيعة ، والضمير ، والشرف ؟ .. إنه حكم لا يحتاج لقانون .. وعندما يتكشف الزواج عن مأساة وتعاسة ، فجدير بالقوانين أن تعمل ، لا على التمكين من فصمه فحسب ، بل على تسهيل ذلك ، إذ أن جميع الروابط لا تلبث فى مثل هذه الحال أن تنهار وتتداعى ، ولا تبقى سوى الرابطة القانونية القائمة على « العقد » .. عقد الزواج ! .. وهى إذ ذاك لا تصبح رابطة شرعية ، بل تغدو مهزلة إنسانية واجتماعية .

ولقد خرجت من دراساتي للزيجات والحياة الزوجية بهذه النصيحة : « صن حبك الأول ، والكرامة الأدبية للزوجية ، تعش سعيدا موفقا .. أما إذا تخليت عنهما ، فلن تلبث الأبواب أن تغلق دونك .. وتبقى في وحدة قاسية موحشة » !

والأوضاع الاجتماعية كثيرا ما تنطوى على حواجز شائكة تفصل بين الرجل والمرأة .. فكم من نكبات ومآس تترتبت على ما يسمونه « المركز الاجتماعى » ، لا سيما إذا كانت الفتاة من طبقة أقل شأنًا من تلك التى ينتمى إليها الفتى .. فإذا ذاك ينسى الأب أن ابنه هو الذى سيتزوج الفتاة ويربط حياته بحياتها ، وأن من حق الابن — وهذه حاله — أن يختار الشريكة التى تحلو له ..

ينسى الأب ذلك ، فيعترض على اختيار ابنه ، ويأخذ فى محاولة أن يثنيه عن عزمه ما استطاع إلى ذلك سبيلا ، ويروح يغلى ويفور .. وتنضم إليه الأسرة فى موقفه .. ويحمس لفضبه الأهل الأقربون والأبعدون .. على أن الحب لا يلبث أن يحسم النزاع والمعارضة .. وقد تصفح الفتاة عن أساء إليها ، لكنها لا تنسى إساءته قط .. فان انعدام الذوق والإدراك السليم عند أهل زوجها ، يترك أثرا فى نفسها !

## الحب وفوارق الطبقات !

وعلى العكس من ذلك ما حدث فى ٢ يونيو سنة ١٩٣٣ ، حين زفت « دوروثى نورث » إلى « روبن ديكنسز بورتشير هوكلسى » .. كانت الفتاة فى الرابعة والعشرين من عمرها ،

قضت ثمانى سنوات تعمل خادما .. وكان الفتى فى الثانية والعشرين من عمره ، حفيد السير هنرى ديكنزى ، وحفيد ابن تشارلسن ديكنزى الأديب والروائى الخالد الذكر ..

ولقد قابلت الفتاة لصحيفة « الدبلى ميل » فى يوم الزفاف : « ذهبت بالأمس لمقابلة ليدى ديكنزى ، فكانت غاية فى اللطف ، وقد سألتنى عن المدة التى قضيتها لدى الأسرة التى أخذتها الآن ، فلما ذكرت لها أنها ست سنوات ، قالت ان هذه خير تزكية لى كربة بيت .. ولقد أهدتنى أم روبن نسخا من الطباعات الأولى لكتب ديكنز وقالت انها ستحضر الزفاف » .

وهكذا أظهرت ليدى ديكنز حكمة ضافية .. ولكن ، كم من آباء تعمدوا التخلف عن حفلات زواج أبناء لهم أو بنات ، ثم انتهوا بعد سنوات إلى الاعتراف بخطئهم ؟

ذلك لأن الفوارق فى الأوضاع الاجتماعية تعمى الإنسان عن أن الحب أعظم ما فى الحياة .. وليس أدل على ذلك من القصة نرويهها فيما يلى ، بعد تغيير اسمى بطليها لأنهما ما يزالان على قيد الحياة :

خطبت فتاة ذات نسب و ثراء ، إلى شاب غنى كان كل همه أن يضم ثروتها إلى ثروته .. وكان يسرف فى احترامها ومجاالتها ، ولكن الفتاة لم تستطع أن تقنع نفسها بأنه يحبها ..

وذات يوم ، اكتشفت الفتاة أن بستانى دارها يحبها .. وجرؤ الشاب على أن يصارحها بالحب ، فى لهجة صادقة

أذهلتها .. وفي سورة الغضب لجرائته ، أنذرته بالفصل من خدمتها ، امهلته أسبوعا لبحث عن عمل آخر .. فكان جوابه في إخلاص وصدق : « اننى فقير ، ولكننى أفخر باننى لم أكن طامعا فى مالك .. وإنما منذ سنوات أبغى أن أملك أنت » .

ولمحت الفتاة وهى تنصرف ، دموعا تترقرق فى عينيه !

ولم تنم ليلتها .. فقد فطنت لأول مرة إلى أن خطيبها المثرى ، لم يعرب لها يوما عن الحب .. بل أنها لم تسمع حديث الحب من رجل قبل ذاك اليوم .. ومن ثم فان البستانى أيقظ فى نفسها شيئا لم تدر كنهه ولا كان لها عهد به من قبل ! وراحت تتمثله والدمع فى عينيه .. وترددت فى أذنيها أصداء لهجته الجريئة ، الصادقة ، الحارة .. ومضت تتذكر وجهه وملامحه .. وكان وسيما ، حاضر اللون ، فارغ الطول ، متين البنيان .. وقارنته بخطيبها ، وكلما أمعنت فى تذكر أوصافه ، ازدادت ميلا إليه .. ولكن ، أيعقل أن تتزوج من بستانى ؟ .. مستحيل ! .. ماذا يقول أهلها ومعارفها وأبناء طبقتها ؟ .. لسوف يسخرون منها ويزدرونها فتفقد مكانتها واحترامها !

وظلت هكذا حتى الصباح .. فهبطت إلى الحديقة ، وإذا بالبستانى أمامها وجها لوجه . وكانت أساريره تنطق بأنه هو الآخر قضى الليل مسهدا .. وسمعته يقول فى صراحة وبساطة :

« إننى لم أذق للنوم طعما ، لا لأننى سأفقد عملى ، وإنما لأن الرجل إذا أحب امرأة حبا صادقا فإنه لا يقوى ما عاش

على حب سواها .. ولقد ظالت سنوات أحبك فى صمت ..  
فكان تصرفك بالأمس صفة قاسية .. افتغلنن أننى إذا تركت  
عملى سأقوى على أن أسلوك ؟ .. اننى أحبك .. أتعرفنن  
معنى ذلك ؟ » .

ووقفت مشدوهة ، فقد أشعرتها لهجته بأنه أسمى منها  
وارفع .. وبدلا من أن تستشيط غضبا ، أحست بأن كلماته  
نفذت إلى أعماق فؤادها .. ومضى يقول :

— لقد جعلنى حبك سارقا . فقد تسلبت إلى قاعة الجلوس  
وسرقت صورتك وقضيت الليل أتأملها .. وأقبلها .. ولن  
أطلب منك سوى أن تدعنى أحتفظ بها .. فهل تسمحنن ؟  
فى ذلك المساء ، وفد الخطيب الفنى الراقى متأخرا من  
موعد ، فقال مبتسما « آسف لتأخرى .. كنت فى النادي ،  
وعندما همت بالحضور تشبث رفاقى بى وألحوا فى أن لعب  
دور «بلياردو» .. يا اللعنة ! .. لقد أوسعونى سخرية  
لحرصى على موعدك .. وراحوا يتندرون بى وبك ! .. » .

وأحست بأشمزاز .. وأذت سمعها تلك « اللعنة » التى  
لفظها فى بساطة كالسوقة .. وألفت نفسها على الرغم منها  
تقارن بين لهجته ولهجة البستانى .. وتقارن بين هذا الذى  
فضل أصدقاءه عليها وسمح لهم بأن يسخروا ويتندروا بها ..  
وبين ذاك البستانى الذى صارحها بحبه فى شبه تهديس ..  
وبدون أن تدرى ، سمعت نفسها تقول :

— آسفة إذ حرمت أصدقاءك منك .. ولكن ، فمى هذا  
التكلف ؟ .. يحسن بك أن تعود إليهم فقد سئمت نفسى  
التصنع الذى تضطر إليه معى ..

وقفز عن مقعده هاتفا في لهجة خيل إليها أنها تفيض قحة :  
« ماذا ؟ »

فوقفت متعالية وقالت في أنفة : « لا شيء سوى أنه لا داعى  
للمضى فى التمثيل .. فلن أتزوج منك » .  
— يا إلهى ! .. لن تتزوجى منى ؟ .. فليكن يا آنسة ..  
افنى لن أموت كمدا .. وكم فى البحر من صيد .. أجمل  
وأغنى !

وأكدت لها عباراته الوقحة أنه ما أحبها يوما ، وإنما كان  
يطمع فى مالها .. وهو الفنى !

ولن أطيل عليكم .. فقد انتهى الأمر بالفتاة إلى الزواج من  
البستانى .. وتعرضت لمصافهة هوجاء من الانتقاد .. حتى  
الصحف روت نبأ الزواج كأنه فضيحة ! .. لكنها لم تعبأ ، بل  
بادرت إلى تصفية ثروتها ، ونزحت مع حبيبها إلى كندا ،  
حيث يعيشان الآن فى سعادة مثالية ..

### المرأة تشد من أزر الرجل

ولا نرانا بحاجة إلى أن نبين أهمية معرفة كنه الحب  
وطبيعته .. ولكننا نحب هنا أن نؤكد أن الرجل إذا أعجب بفتاة  
واطمأن إلى أنها تستطيع أن تكون زوجة صالحة ، صار خليقا  
به أن يتزوج منها ، ولو لم يكن الحب قد استكمل نضوجه فى  
قلبه لسبب من الأسباب .. ولعل مأساة القاضى « مكاردى »  
آخر عظة وعبرة .. إذ من أفضح الأمور أن يعيش المرء وحيدا  
فى الحياة لا تؤنسه سوى ذكريات فتاة خيل إليه أنه قادر على  
أن يسلوها فهجها ، ثم استبان أنه إنما كان يحبها حقا !  
ذلك لأن الإنسان فى رحلته عبر بحر الزمن ، معرض للزوابع

والأنواء .. ومن الخطر أن يكون وحيدا على ظهر مركب الحياة ، ولكن وجود امرأة إلى جانبه يشد من أزره ويحفز كل القوى الكامنة في كيانه .. فيحس أن لابد له من أن يعيش أينقذها ، كما تحس هي بأن لابد لها من أن تعيش لتشجعه ..

ولعل القاضى «مكاردى» لو وجد امرأة إلى جواره ما انتحر .. فان مجرد شعور المرء بأنه مسئول عن زوجة وأسرة ، ومجرد إشفاقه من أن يدخل الأسى على قلوبهم ، كفيل بأن يصده في كثير من الأحوال عن الانتحار ..

ومصائب الحياة ومتاعبها تتطلب أن يكون الرجل قويا ذا جلد .. ولكن التجارب أثبتت أن الرجل — فى تسعين فى المائة من الحالات — يكون اسبق من المرأة إلى القنوط .. وكثيرا ما يرجع ذلك إلى أنه لا يتبع ما تكشف عنه بصيرة زوجته ! .. والبصيرة موهبة إلهية لا يستطيع الإنسان أن يعرف حقيقة كنهها — برغم كثرة ما وضعه علماء النفس من تعريف بها — وهذه الموهبة أقوى ، أو أوفر ، عند المرأة منها عند الرجل .. وكما أغلقت من أبواب فى القلوب ، لأن المرأة تؤمن بإيحاءات بصيرتها ، ولكنها تعجز عن أن تجد ما تبررها به ، مما يثير الرجل ، إذ أن الرجال يزدهون دائما بما أوتوه من تعقل وتفكير ..

غير أن من الحكمة حقا أن نحاول أن ندرس تلك القوة الخفية التى توحى للمرأة بالرأى الصائب وإن لم تدر له تعليلا .. فبصيرة المرأة عبارة عن معرفة أو شعور غريزى يمكنها من الحكم على الأحداث والتنبؤ بما قد تنجلي عنه .. ولسنا

ندرى أهى غريزة فطرية أم إلهام مباشر .. فاذا تزوجت امرأة أوتيت هذه الموهبة برجل لم يؤتها ، كان لابد من التصادم والخلاف .. إذ أن الرجل فى هذه الحال يضيق ذرعا بنصيحة المرأة لأنها لا تملك لها تبريرا أو تعليلا ..

وعجز الرجل عن أن يفهم طبيعة المرأة هو الذى يحيل كثيرا من الأزواج الطيبين إلى شياطين فى بيوتهم ! .. وما أصدق المثل الإيطالى القائل : « إذا زلت المرأة ، فلا بد أن الزوج غير برىء » .. فلقد تتوارى شخصية العاشق فى الزوج ، بعد الزواج ، فلا يبقى منه غير « الرئيس » الشرس القاسى .. ولكن إذا كانت الزوجة طيبة محبة ، كانت اثنى ما يملك هذا الزوج فى الحياة ، لأنها بما وهبت من عقل وفضيلة ، وبصيرة ، تستطيع أن تتغلب حتى على الشيطان ! من هذا نرى أن ليس فى الحياة ما يغنى عن الزواج ، فهو منحة الخالق ، وهو أساس الحضارة النقية ، ومبعث أرقى السعادات البشرية .. فان العلاقات غير المشروعة ، والزيجات غير الشرعية ، لا تلبث أن تذهب ادراج رياح الأحداث والشقاق ، أما الزواج الصحيح فيبقى ويصمد ..

### أبواب « نصف » مغلقة !

على أن ثمة أسبابا خارجة عن طوق الإنسان ، قد تضطره إلى عدم الزواج :

وأول هذه الأسباب هى البطالة .. فهى تغلق أبواب الزواج ، ومن ثم تخلق نتائج خطيرة ، لا سيما فى الناحية الخلقية .. ولا يعنينا هنا بحث المشكلة ، بقدر ما يعنينا أن



نلقى نظرة على الجانب الآخر منها .. حين يعاني الزوج المتاعب المالية ولديه في البيت زوجة محبة .. فان هذه الزوجة سرعان ما تنقلب إلى وزير مالية ابرع من ائبغ وزراء المالية في الحكومات ، فتستغنى عن حاجات ، وتستبدل ببعض السلع سلعا أرخص ، وتستعين بالرتق والترقيع عن شراء الجديد .. وكل عدتها في هذا ، الحب ! .. إذ أن حب المرأة للرجل الذي يحبها ويحب أولادها ، كفيلا بأن يفعل المعجزات !

وسبب ثان يفلق باب الزواج — نصف إغلاق — يتمثل في « العجز البدني » .. وهو يتخذ أشكالا عدة ، ولكنها قلما تظهر أو تذاع .. ومع ذلك ، فقل أن سمعنا أن هذه العقبة تغلبت يوما على الحب الصادق الخالص .. ولقد روى لى قس من أصدقائي يوما قصة شاب أصيب بسرطان في الدم ، فلم يتوان عن أن يصارح الفتاة التي كان يحبها وكانت تحبه ، بأن لا سبيل لهما إلى الزواج .. واستبد بهما حزن طاغ .. وفي غمرة هذا الحزن خطر لهما أن يتجها إلى هذا القس ، فحاول أن يسرى عنهما وأن ينصحهما بقبول ما أشار به الأطباء من عدول عن الزواج ، ولكن الحب أشرق في دياجير الأسى ، فاذا بالفتاة تهب واقفة لتقول لفتاها : « هاري .. اننى أمام الله وأمام خاديه هذا اقسم أن أبقي على حبك وعرضك وطاعتك ما بقيت على قيد الحياة » .

ونكس الفتى رأسه وقد فاض الدمع من عينيه .. فلم يتمالك القس أن قال : « وأنا أبارك زواجكما بكل القوانين الروحية التي خلقها الله .. فلقد تمت الغلبة للحب » !

وخرجا من حضرة القس زوجين ، فانكبت الفتاة على فتاها  
تمرضسه ، وتعنى به ، حتى مات بعد وقت قصير .. مات  
سعيدا .. أفبعد هذا مرأى في أن الحب أقوى من المرض ؟ ..  
إنه القوة الوحيدة التى تفتح الأبواب نصف المغلقة .. والأمثلة  
التي سردتها عليك عن الحب ليست من وحى العواطف أو  
الخيال الشعاعى ، وإنما هى من نتاج أحداث الحياة العملية  
الواقعية !

### الحب من النظرة الأولى ..

يرى بعض الناس أن الحب يحدث من النظرة الأولى ، فاذا  
لم يحدث إذ ذاك فلن يحدث على الإطلاق ..  
وهذا رأى بعيد عن الصواب ، ينساق إليه أصحابه لعجزهم  
عن التفريق بين الحب والوهم .. فان معظم الخطوبات  
— لا سيما بين أبناء الطبقات الراقية — إنما تنشأ عن  
« وهم » لا عن عاطفة حقيقية !

وشتان بين الوهم والحب .. فكثيرا ما يلتقى شاب بفتاة  
جميلة ، فائنة ، مرحة ، لعوب ، فسرعان ما يميل إليها ،  
وينشط خياله فيبرز له معالم حسننها ويضخمها ويضفى عليها  
ما يزيدها رواء وبريقا .. ومن ثم يجد الشاب نفسه مجذوبا  
إليها ، فيروح يلاحقها ، ويبادر إلى « خطوبتها » لكى يضمن  
ألا يحرم من رؤية وجهها الجميل ، ومن سماع صوتها  
العذب ..

ولكم تستغل العاطفة الواهمة أشنع استغلال .. فهناك

نساء يعيشن على اصطلياد الرجال عن طريق العبث بالعواطف الواهمة لديهم .. وهناك رجال مولعون باستثارة أوهام النساء ، ولكن مكر النساء أشد وأقوى من مكر الرجال .. ومن ثم فخير نصيحة في هذا الصدد أن يراقب الإنسان نفسه ليحول دون أن يستخفه أى وهم .. إن الحب الحقيقي لا يخدع ولا يفر .. ولكن الوهم والخبث والضلال تستطيع أن تحيل الحياة إلى جحيم !

وإن مشاهداتنا في الحياة لتوحى بأن الدولة التى تفقد احساسها بقداسة الزواج ، وتففل عن حقيقة الحب ، إنها تقطع شرايين حياتها الادبية والخلقية ، وتنتهى إلى الفساد والانهار .. ولقد كان من أمجاد الحياة البريطانية فى القرن العشرين ، ذلك الحب الذى ضربت الأسرة المالكة هناك أروع أمثاله .. فقد كانت أية صورة للملك جورج الخامس والملكة مارى وحولهما أولادهما ، كفيلة بأن تثير عواطف المرء وتجعله يحس بالجو العائلى الذى يسوده الحب .. ومن ثم كانت الأسرة المالكة العقدة التى تربط أجزاء الإمبراطورية بعضها إلى بعض .. ولعل أغرب الحقائق التى لمستها هى أن حياة الأسرة المالكة كانت تؤثر على حياة أسر الشعب .. حتى تلك التى تسكن أحقر الأكواخ .. ذلك لأن للحب إشعاعا .. أو عدوى !

ولقد يجوز أن يحدث الحب من النظرة الأولى ، ولكنك قد لا تدركه أو تعرفه أو تحس به .. فإذا ما حدثت المعجزة ، فانها لا تلبث مع الزمن أن تحدث معجزة أخرى ..

## هل الحب أعمى ؟

وإنه لمن الجراءة أن نطعن في صحة حكمة قديمة كتلك التي تزعم أن « الحب أعمى » .. ولكننا في سبيل إثبات خطئها ، لن نجد دليلاً أقوى من أن العواطف التي على النقيض من الحب ، هي العمياء ..

فالكراهية عمياء ، لا تنظر قط إلى الشخص الذي تشهر ضده أسلحتها ، وتعجز عن أن تتبين كيف أن البغضاء والانتقاد لا يلبثان أن يرتدا على صاحبهما مضاعفين .. أجل ، الكراهية عمياء .. لأنها تأوى إليها الخداع والخيانة دون أن تفتن .. ولأنها لا ترى يد الغباء وهي تذكي نارها ، ولا هذه النار وهي تشتد حتى تأكلها عن آخرها ، كما تأكل أى نار وقودها !

وتصل الكراهية إلى أوجهها حين تدب بين شخصين من خدام الله .. أجل ، فإن التنافس بين رجال الدين ينقلب أحياناً إلى بغضاء ! .. والأمناء ، الاشراف ، المخلصون ، هم أكثر الناس عرضة للحسد والحقد .. ولقد كانت أقسى التهم التي رمى بها المسيح أولئك الذين صلبوه ، هي تلك التي قال فيها : « لقد كرهونى دون سبب ! » .. ومع ذلك فإنه لم يكرههم كما كرهوه ..

وهل أدل على عمى الكراهية من عجزها عن مواجهة النور . وعاطفة عمياء أخرى من أعداء الحب هي : القسوة ! .. فلقد اعتبرت في بعض الأجيال كتصرف من تصرفات الذهن

الطبيعية التى تتسم بالقداسة ، والخير ، والكرم .. ولكنها فى الواقع من بنات الجبن والخسة .. ومن أعجب الأمور أن هذه العاطفة العمياء تعمى الشخص القاسى حتى ليرى فى قسوته عدالة .. ولقد كان « نيرون » أبعد الناس عن أن يرى نفسه قاسيا ، وهو يتخذ من جثث المسيحيين وقودا للنار .. أو يدفع بهم إلى الأسود فى ملعب روما ليتفرج عليهم الناس .. وما أبشع القسوة حين ترتدى مسوح الدين ، وتمارس باسم الدين !

وكم من عواطف منكرة أخرى تعيش فى العمى إلى جانب الكراهية والقسوة .. فلننظر إلى الحب بعد ذلك .. اننا لن نجد له وصفا خيرا من ذاك الذى أورده القديس بولس :

« الحب يحتمل العذاب طويلا ، ويظل رحيما ..

« الحب لا يحسد قط .. ولا يتصرف فى الخفاء .. ولا يعمل لنفسه .. ولا يسعى إلى شر .. »

ولن نجد خيرا من الصورة التى يرسمه عليها الفنانون : جمال ، وفننة ، ونور ، وإشراق ..

بل لن نجد خيرا من الصورة التى تصوره بها الحياة : فهو مبعث الهناء فى مرحلة الخطوبة .. وهو ضوء النفوس فى الزواج .. وهو البلسم الشافى من جراح الحياة .. وهو الملهم الأكبر الذى يفتح العيون على أسرار الحقائق والمعانى ..

أبعد ذلك يعقل أن يكون الحب .. أعمى ؟

## الحب يؤثر على كيان الدول والحكومات

ومن القراء من قد يخال أن موضوع هذا الكتاب مجرد إنشاء في أسلوب شاعرى عاطفى لا علاقة له بألوان الصراع فى الحياة .. والذين يفهمونه على هذا المعنى ، لم يستوعبوا حقيقة معانيه .. فهو قد تناول الحب والخطوبة والزواج ، وهى لحمة تاريخ المرء وسدته .. بل هى — إذا تأملناها من جميع النواحي — العوامل التى تقرر مصائر الأمم ، والحكومات ، والمجتمعات ، والهيئات .. بله الأسرات ! .. وكم من دولة رأيناها تتمزق لأن امرأة استولت على قلب ملكها .. وما عهدنا بكارول ومدام لوبيسكو يبعد ! .. فقد أدى غرامها إلى تحطم قلب الملكة ، وإلى تحول قلب ابنها عن أبيه ، ثم إلى استخفافه بكل شئ .. وإلى نفور الشعب من ملك استهتر بعرشه من أجل امرأة !

أجل ، فإن العيث بالروابط المقدسة لعب بالنار .. وللرابطة الزوجية قداسة ذات طابع رسمى فى جميع الشرائع .. ولكن الخطوبة رابطة لا تقل عنها قداسة .. ولا تقل عنها فى الوقت ذاته خطورة .. فكم من خطوبة كانت غير موفقة ، من حيث عدم انسجام قلبى صاحبيها ، فخلفت آثارا أثلقت حياتيهما .. فما لم يستوثق الخطيبان من أن الحب الصادق متبادل بينهما ، ينبغى ألا يتسرعوا فى اتمام الزواج .. وليحذرا العاطفة الواهمة التى تتمثل لهما على أنها حب ، وما هى سوى افتتان عابر ..

أما إذا كانت الخطوبة موفقة ، فليكن رائد كل من الخطيبين بذل اللطف والحفاوة والمجاملة ما استطاع .. انها لن تكلفه

شيئاً ، ولكنها قد تنشط الحب الخامل ، أو تجلو العاطفة التى ران عليها الصدا .. وليوطن الخطيبان نفسيهما على أن يكون الحب حلال كل ما قد يدب بينهما من خلاف ، أو ينشأ من مشكلات .. فكم من خلاف أدى إلى فصح خطوبة .. ولكن الخطيبين لا يلبثان أن يعودا إلى تلاق إذا كان الحب الصادق قائماً ..

### العودة بعد الطلاق !

وإن تشعب البحث واتسع آفاقه ليجعلنا نشط أحياناً عن الموضوع الرئيسى الذى نعالجه . . على أننا حاولنا ما استطعنا فى الفصول السابقة أن ندلل على صحة الرسالة التى بشرنا بها من البداية ، وهى أن « الحب شيء حقيقى خالد » .

ولقد أصبحت قضايا الطلاق مادة مألوفة فى الصحف ، فإذا تأملنا التفصيلات التى تنشر عنها ، فأننا لا بد وأجدون أن معظم هذه القضايا يؤدى إلى إغلاق أبواب الحب فى قلبى الزوجين ، إذ يروح كل منهما يصور الآخر أمام المحكمة والناس فى أسوأ الصور .. فإذا نصحهما القاضى فى النهاية بأن يحاولا أن يصلا إلى تفاهم وصلاح يعيدان المياه إلى مجاريها ، عز عليهما ذلك ، وازدادا بالطلاق تشبهاً !

وكم من زوجين مطلقين عادا إلى الزواج من جديد ، طال وقت الفراق أو قصر ! .. ولقد طلعت علينا الصحف من عهد غير بعيد بنبا زوجين عقداً قرأتهما للمرة الثانية بعد طلاق دام خمسا وثلاثين سنة ! .. وكان عمر « العريس » فى هذه المرة ( م ٩ - لماذا أنت عصبى ؟ )

تسعا وستين سنة .. والعروس خمسا وستين ! .. وقد نشرت الصحف صورهما فإذا هما في سعادة غامرة .. فما الذى جرى ؟ .. لقد استطاع الحب أن يشق طريقه وأن يتغلب ! .. فان الحب الصادق إذا وجد ، قد يتوارى لحظات أمام هجمات الغضب ، ولكنه لا يلبث أن ينشط ويعمل لينتهى — مهما طال الزمن — إلى تحطيم « حيثيات » حكم الطلاق .. وإلى محو كل الأدلة والقرائن وشهادات الشهود .. فهو صانع المعجزات .. ولو أنه وجد ما يمكن له من أسباب النمو والترعرع من البداية ، لما وجدت المحاكم عملاء أو روادا !

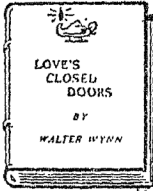
### افتحوا الأبواب للحب !

ولن نجد عبارة نختم بها هذا الكتاب خيرا من أن نقول :  
« افتحوا الأبواب على مصاريعها للحب » !

فانه العاطفة التى لا تعرف الفشل والاختفاق ، والتى تقاوم عاديات الزمن وتصمد لعواصف الحياة .. إنه النور الذى يشق الظلمات ، والرفيق الذى يؤنس فى الوحشة ..

افتحوا الأبواب على مصاريعها للحب .. دعوا الحب يدخل ، وإذ ذاك ستجدون فى كل بيت — بل فى كل نفس — ملاكا يقدم لكم فى كل يوم وساعة أغصان الزيتون ، بما تحمل من بواذر السلام !





# أبواب الحب المغلقة!

للباحث الاجتماعي "والثرواين"



### مفاتيح جديدة للحب !

في الفصول الأولى من هذا الكتاب - المنشور في كتابي السابق - عالج المؤلف بعض « المفاتيح » التي تفتح مفاتيح القلب البشري لأجل وأسمى عاطفة في الوجود : عاطفة الحب ! .. وقد دلل على آرائه بأثلة من غراميات أربعة من البارزين في التاريخ : هم دانتي وملهمته بياتريس ، والأديبة الإنجليزية « جورج اليوت » وعشيقها ..

وفي هذه الفصول الجديدة التي نلخصها لك اليوم من هذا الكتاب يعالج مؤلفه - وهو رجل الدين والنفس والمجتمع - مفاتيح أخرى لأبواب الحب المغلقة .. ويعرج منها على بحث « الأقفال » التي تحكم رتاج هذه الأبواب وتوصدها في وجه الحب ، وأهم هذه الأقفال في نظره : الفجرة !

وهو يستشهد في هذه المرة بأثلة جديدة من حياة وتجارب : المسيح ، ومحمد .. ثم الزعيم الثائر « أوليفر كرومويل » !

### ١ - الطريق الى الحب

جدير بنا أن نلم إلمامة عابرة بما تتضمنه كلمة « الحب » على بساطتها من طبيعة معقدة .. فلو أننا حكمنا على « الحب »

على ضوء ما يراه الناس فيه عادة ، لخليل إلينا أنه عاطفة تباع وتشتري .. وإنا لنرى الرجل حين يحتاج إلى زوجة يجد في البحث حتى يعثر على امرأة يأنس من نفسه هوى إليها ، ويزداد كل يوم إيمانا بأنه صريع غرامها .. ولكنه لا يلبث بعد قليل أن يتبين أنه كان على خطأ .. فكل شيء لم تتأصل جذوره في الطبيعة ، لابد أن يصير إلى فناء .

والحب لا يحتمل تحليلا ، بل يهرب دائما من التقديرات الحسابية .. وهو لا يعيش في القلب البارد ، فهو ابن الشمس الذي يبث الدفء والنور في كل ما يمسه .. ثم هو توأم الأسى ، وليس في هذا من ضير ..

والمرأة العاشقة تحتل الأسى دون أن تخرجها لوعته عن لطفها ، فهي تتسامح وتسرف في الصبر ، ويكفيها لكي تعيش هائلة أن يوفر حولها جو من الثقة البسيطة ، الساذجة ، المجردة من الزخرف والمغالاة .. ولربما تلقت من الصدمات ما لا حصر له ، فلا ترد السيئة بمثلها .. حتى إذا تداعى الرمز الذي وقفت عليه وفاءها ، خيل إليها أن قسطا من حياتها قد فارقها ، ولا تجد حيلة — لعجزها عن الانتقام — سوى الدمع تذرفه .. وما أروع هذه الكلمات التي قالتها امرأة كسيرة الفؤاد ، حين أعدم زوجها وكان قاتلا شريرا : « وسعوا القبر لينفسح لى كى أدفن معه ، فانه كان مثالا للزوج ! » .

أجل .. لقد رأيت فيه عين القانون مجرما أثيما .. ولكن عين الحبيبة كانت أبعد نظرا وأعمق تحقيقا .. فالحب لا يعبأ

بأوشاب الحياة ، لا يحفل بالظواهر الأدبية التى اصطلاح عليها الناس ، ولا بالظواهر المعنوية أو المادية .. وقد عبر « شكسبير » عن هذه الحقيقة فى ( أنطونى وكليوباترة ) بقوله : « فى الحب نوع من التسول والاستجداء ! » .. ولقد تطفى الضغائن على « الحب » ولكنه لا يلبث أن يسمو فوق الأحقاد .. ولربما صلب ومات فوق صليبه ، ثم سرعان ما يبرز ثانية فى إثراق ساطع !

هذا هو « الحب » الذى يحيل البيت فردوسا .. ويقدم صرح « إمبراطورية » وطيدة الأركان ، تدوم على الزمن ..

### جمال الجسد ليس كل شئ !

ومن الظنون السائدة عن الحب أنه ثمرة الجمال الجسدى .. فان « الشئ الجميل نفحة تبعث البهجة إلى الابد » . ولا مرأ فى أن للوجه المليح فتنته ، وللجسد البديع جاذبيته ، غير أنهما ليسا بالعاملين اللذين يخلقان الحب الدائم .. وقد قيل قديما « لا تحكموا بالمظاهر » ، إذ قد تكون الفانية الجميلة شيطاننا مريدا ، والفتاة العادية الساذجة ملاكا رحبها .. وهذه الأخيرة هى التى تبدو لعين المحب جميلة .. فالجمال والتقوى قل أن يوجد معا ، فى حين أن الجمال والخبث كثيرا الاقتران .. وما حب الجمال الجسدى سوى حب ناقص ، بل هو خيال عابر للسلوى الباقية الخالدة !

والحب الحقيقى لا يحوم حول المظاهر ، ولا يمكن أن يأتى اصطناعا ، وإنما هو يتسلل كضياء الفجر الهادىء ، أو ينقش

بفتة كصاعقة تهز الكيان .. وكيفما كانت طريقة مقدمه ، فانه يبقى ويتشبث دون أن تستطيع قوة — ولا الموت — أن ترحزه !

ثم هو يكره الرياء والزيف ، فلا يصدق بأغاريده إلا لمن يصطفيههم فحسب ! .. إنه كالنسمة العلية ، تهب حين تشاء ، فتبعث أثرا لطيفا يطمئن إليه كل ما يمسسه .. فاذا النفوس ترق وتهدا ، وإذا القلوب تلين وتترفق .. وهو يكشف نفسه في حياة المرء نتيجة الألفة ويزداد إمطة لقناعه كلما انكشفت الكلفة وتضاءلت .. أما حين يخبو ، فانه يترك صاحبه وقد انهارت في نظره الأرض والسما ، وغدا الكون بلقعا .. في حين أن الحب الزائف ينقلب حين يفتر إلى بغضاء !

### الحب « ديمقراطى » !

ومن أجلى مظاهر الحب التى نحاول أن نشرحها هنا ، قوته الطاغية فى خلق المساواة وتوطيدها .. فهو يشق طريقه برغم كل الحواجز ، ليجمع بين رجل وامرأة قامت بين مركزيهما فى المجتمع أعظم الفوارق .. وما أن يتغلغل فى نفسيهما حتى يسقط كل حاجز ، وينمحي كل جمود !

ولو اننا تأملنا فعاله لوجدناها فى الواقع معجزات : إذ أنه يتخذ فى البداية شكل الرعونة التى لا كايح لجامحها ، ثم يخلق الفضول مظاهره الساخرة ، ثم يوحى بالصمت واصطناع عدم المبالاة .. وفجأة ، يندفع محاولا تحطيم كل باب محكم الرجاج ! .. وما أجدر هذا الجهد بالثناء إذا انتهى إلى الاخفاق

— وإن كان الاخفاق يشف عن عبقرية الحب ، فما كانت طريقه  
قط بالمعبدة المهددة !

ثم — من ناحية أخرى — ما أسرع الحب إلى الفرار إذا  
طورد في الحال قبل أن يستقر ويرسخ ، لأنه لا يقبل قط أن  
ينال اغتصابا . . ومن أعجب عجائبه أنه كلما أشرف على  
القنوط — من أثر الصدود — عاد ينتعش ويظفر بحياة جديدة  
حافلة بالجرأة والتحدى ! . . وبينما يبدو لنا في بعض الأوقات  
خابيا ، يكون في الواقع في حالة « استجمام » وتحفز . . إنه  
حر كالهواء . . وأنت قد تصد الهواء حين تغلق النافذة ، ولكذك  
لا تتخلص منه في الداخل ، ولا تقضى عليه في الخارج حيث  
يظل سائدا !

### خداع الحب !

والحب لا يقبل جزاء سوى الحب . . وكثيرا ما تكون  
حركاته خداعة مفررة . انه كالزهراء — كوكب العشق  
والجمال — يتألق كل وجهه المقابل للشمس ، بينما يكون شقه  
الآخر معتما ! . . وهو حين يكشف نفسه عادة يكون مزيجا من  
« الشعور » و « الحديث » المتنع المستتر . . فان له لغتة  
الخاصة الخالية من الحذقة ، والتي يكن في جفافها لطف ،  
وفي معانيها رواء ، وفي لومها متعة . . ولقد يطرد الحب أى  
حب آخر ، حتى إذا انفرد بنفسه أحس وحشة وقلقا !

ومن أبرز صفات النساء اللاتي يفاجئنهن الحب الحقيقي  
العميق ، أنهن يزدرينه موقنات بأنهن لم يقعن في حبائله ، ثم

لا يلبثن أن يدركن انهن إنما كن يحيين في الششق المعتم من كوكب الزهراء ، حتى إذا واجه هذا الششق الشمس في دورة الفلك ، تألق فجأة .. فاذا ساكناته مفرقات في الحب .. وإذا ذاك يعمدن إلى المبالغة وتزويق القول ، لا لشيء إلا مراوغة وتهربا من الاقرار بالحقيقة ! .. غير أن الحب لا يكاد يوطد قدميه ، ويذكي جذوته ، حتى يعلن الحقيقة جهارا .. وانك لتجد المحب يعلن في جراءة أنه إذا كان الحب خطيئة فمرحبا بالخطيئة .. بل انك لا تجد قوة تصده عن المضي في حبه ولو انتهى به إلى الهلاك ! .. وكما تستشعر المرأة المحتشمة الخجول لذة في أن تستدرج الرجل إلى أن يفضى بما يمنعهما الحياء من أن تفضى به ! — أو على حد تعبير الشاعر « لونجفيلو » في إحدى رواياته : « وابتسمت العذراء وسرى في عينيها الحبور ، وقالت في صوت مرتجف : لم لا تتكلم أنت يا جون ؟ » .

وكم أجاد « تنيسون » في وصف تضارب أحاسيس المرأة في هذا الظرف إذ كتبت في ( مرلين وفيبيان ) :

« لست أدري ما إذا كنت أعرف الحب الصحيح .. »

« فما أعرف إلا أنني إن لم أحب فتأى .. »

« فليست أعرف سواه جديرا بأن أحب ! » .

### المرأة متطرفة .. في الحب والبغض !

ولكن المرأة إذا أحببت فلن يكون لوفائها حد .. فهي تجود بالنفس في سبيل الرجل الذي تهواه ، كما أنها بنفس الروح

قادرة على الفتك بالرجل الذى تكرهه ! .. ذلك أنها متطرفة فى الاتجاهين !

وأذكر أن فتاة قاضيت الملاكىم « كارنييرا » — الذى كان بطلا عالميا فى الملاكىمة — لأنه أزعجى لها الوعود ثم هجرها ، فحكم لها بتعويض ضخىم .. وكان تعليقها على هذا الحكم أن أقسمت أنها لن تتردد فى أن تتزوج من خصمها فى اليوم التالى لو أنه عاد إليها ! — إذ كانت الجذوة السحرية ما تزال تتقد فى مؤاذاها .. فلم تهزها فرحة الفوز فى ساحة القضاء ، لأنها كانت تشعر بأنها خسرت أقدس ما فى الحياة .. لقد طارت وراء الحب فطار منها ، ولا قبل لأحد بملاحقة الحب أو اغتصابه ..

بهذه العجالة نرجو أن نكون رسمنا لك صورة عن الحب .. إنه المادة السامية التى تصنع الحياة فى أرقى أشكالها .. وما القصر المنيىف بدونىه سوى قفص ذهبى ، أما إذا مس أحقر الأكواخ بجناحه السحرى ، فإنه يحيله إلى ركن من الفردوس ! إن موضوعنا متشعب لا سبيل إلى حصره فى نطاق كهذا ، لذلك نحرص على أن نسجل كل شاردة وواردة تساعد القارئ على تأمل هذه العاطفة التى تعد مفتاح كل المأسى والمهازل فى الوجود .. العاطفة التى تجعل المرء يحب غيره قبل نفسه .. ومن ثم فإن الحب الإنسانى ليس فى الواقع حبا !

### الحب يفعل المعجزات !

والحب الحقيقى يفرض سلطانته على الجسد فى سبيل الخير : ففى وسعته أن يأتى بالمعجزات حيث يخفق الطب أو



وسائل التسلية والترفيه !.. ويكسب الفزوات حيث يخفق كل سلاح !.. ويربح القضايا حيث يفشل كل منطق وقانون .. ثم ، ألم يكن كل نبى يحب أمته حين اصطفاه الله لهدايتها ؟ .. لو أن الأنبياء لم يحبوا أقوامهم ما أضاعوا الوقت والجهد فى إرشادهم ..

وإن المحب حين يتكلم فيفيض الحب فى نظراته ، وحركاته ، ونبرات صوته ، لينقلنا بحديثه إلى عالم آخر ، ويحملنا بحرارة الحب على أن نغضى عن كل خطأ فى كلامه .. وكل امرأة قادرة بفطرتها على أن تلمس مدى صدق عاطفة صاحبها من حديثه .. فالمحب لا يسمح لأى زيف أو رياء أن يشوبه .. ولعل رجال الدين — لا سيما القسس الذين يتلقون الاعترافات — أدرى من سواهم بذلك .. وانى ، كواحد منهم ، أذكر يوم جاءتني فتاة تلتمس النصيح فائلة : « هذا خطاب تسلمته أخيرا .. وانى لحائرة لا أدرى ما ينبغى أن أفعل .. فهلا بذلت لى النصيح ؟ » .

وكان فى الخطاب ما يلى : « .. لكن !.. أما إذا كنت تشعرين نحو غيرى بأكثر مما تشعرين به نحوى ، فلا تترددى يا أعز الناس .. » .. وقلت للفتاة : « القيه كما تلقين الجمرة من يدك .. إنه لا يفقه الحب !

ونبذته الفتاة .. وأثبت الزمن صدق حكمتها !

وحادث آخر بطله فتى فلاح لم يحظ بتعليم يذكر ، ولكنه وهب خلقا رفيعا .. وشاء له القدر أن يقع فى غرام فتاة

متعلمة ، خجل من أن يصارحها بحبه ، فجاء يسألنى ارشادا ، ويقول انها « فى حلاوة السكر » ، فى حين أنه هو لا يعدو أن يكون « عسلا أسود » إذا فئس بها ! .. وابتسمت على الرغم منى لهذا التشبيه ، ونصحتة بأن يكتب إليها ويشرح لها مشاعره بنفسه ، ثم يسألها أن تسمح له بلقائها .. ولكنه خشى أن تعرض عنه لأنه لا يجيد الكتابة ولا يحسن الهجاء ! .. فقلت له : « يا بنى .. اكتب على قدر معرفتك ، وصغ الكلمات كما يحلو لك .. صارحها بلفتك وأسلوبك ، فان ساءها أن تتحدث على فطرتك فثق أن الله لم بقدر لك أن تتخذها حليلة ! » .

وأومضت عيناه فى عزم .. وبادر إلى تنفيذ نصيحتى بحذافيرها ، ثم عاد يطلعننى على خطاب هذا نصه بعد تصحيح الأخطاء الهجائية : « عزيزتى السكرة الحلوة : اننى أحبك ، وأريد الزواج منك ، وإلا فلن أتزوج من سواك قط ! .. هلا قابلتنى الليلة فى الساعة السابعة مساء فى المتنزه العام ؟ » .

وكان جريئا إذ دمع إليها الخطاب يدا بيد .. وبلغنى أن وجهها تخرج خجلا ، وأنها احتفظت بالخطاب فى حرز مكن ، تقرأه كلما غاب عنها صاحبه .. فقد تزوجا وأحالا كوخهما قصرا ترفرف عليه السعادة !

ألم نقل إن الحياة بلا حب ليست حياة ؟ .. فتعالوا نبحث عن الأشياء التى تغلق الأبواب فى وجه الحب !

## ٢ - الفيرة

والفيرة من أبشع العواطف التى يخفق بها القلب البشرى ،  
وكثيرا ما تسمى « ديدبان العواطف » و « والشبح القاسى »  
و « ام المصائب » و « لعنة الحب » و « جحيم المحبين »  
وما إلى ذلك من أشنع الأسماء والأوصاف . . على أن من  
العدالة أن ننصف الفيرة قبل أن نلعنها ، فهى عاطفة اودعها  
الله قلب الإنسان ، والله فى كل ما يخلق حكمة . .

وخلق بكل رجل يبغى تجنب الفيرة ، أن يقسم أمام الله أن  
يبر بكل ما يبذل قبل الزواج من وعود ، فلا يدع لزوجته سبيلا  
إلى الشكوى من شيء ، بل يحرص جاهدا على أن يكون  
صادقا ، شريفا ، أمينا ، صريحا إزاءها . . أما إذا لم يفعل ،  
فإن تصرفاته تبذر الفيرة فى قلب زوجته ، ومن حقها إذ ذاك أن  
تلاحقه بهذه الفيرة ، بل وتلاحق كل امرأة تشجعه على أن يحيد  
عن جادة الوفاء . . إذ أن سعادة الزوجة كلها تتوقف على  
وفائه ، ومن ثم فإن كل عقاب يقصر عن جزاء الرجل الذى  
يحنث بعهود الزواج دون مبرر . . والقول ذاته ينطبق على  
كل زوجة خادمة ، منافقة . . ذلك لأن الفيرة قد لا تقوى على  
قتل الحب الأصيل الصحيح ، ولكنها تستطيع أن تغلق باب  
القلب . . وهذا الاغلاق فى حد ذاته نوع من القتل !

واخطر ما فى الفيرة أنها إذا تملكعت عقلا استطاعت أن تدفع  
صاحبه إلى ارتكاب جريمة القتل ! ولذا وجب على العشاق أن  
يفقهوا طبيعتها ، وأن يدركوا مبعثها ونتائجها . . ولو أننا  
فحصنا كل حالاتها ، لوجدنا أنها ما كان ينبغى أن توجد فى

تسع من كل عشر حالات ! .. وسنستعرض هنا آثارها على الحب ، بعد أن نمهد لذلك ببيان أثرها على الرجال والنساء في مختلف نواحي الحياة :

والحقيقة الأولى في هذا الشأن أن الغيرة لا تعترف بالأشخاص ولا بالأوضاع فهي قد تسمى بدبيبها بين رجال الدين مثلاً، كما لمس كاتب هذه السطور بوصفه واحداً منهم .. فلقد يعين قس في كنيسة ظلت أعواماً طوالاً في غفلة عن الدين ، فإذا به يوقظ رواد هذه الكنيسة وأهالي الوسط المحيط بها ، بأحاديث لها دوى الرعد ووميض البرق .. أحاديث تنفذ إلى أعماق القوم لأنها تعالج الخطايا الكامنة في نفوسهم ، والذنوب التي كانوا يقارفونها عن جهل وعدم فطنة .. فسرعان ما يقبل على الكنيسة أفواج من أتباعها وأبناء الأحياء المجاورة ، مما يثير غيظ قساوسة الكنائس الأخرى ، ويذكي حققد المرأين الذين يتظاهرون بالتقوى ! .. والذين يتأملون التاريخ ، يرون أن المسيح لم يصلب لأنه استنكر خطايا العقائد الأخرى ، وإنما لأن الغيرة دبّت في قلوب رجال الدين في القدس إذ رأوه يجمع حوله أولئك الذين كانوا ينصرفون عن الإنصات إليهم !

هذا أثر من آثار الغيرة ، وفي نفوس رجال الدين .. أمعجيب بعد ذلك أن تغار المرأة من المرأة ؟ .. إن الغيرة نوع من الجنون ، وكما رأيناها تحفر القبور للأضحايا في كل وطن .. غير أن هؤلاء الضحايا كانوا لا يلبثون أن يهبوا من سباتهم ليبدأوا حياة جديدة .. حياة الخلد لذكراهم .. وبذلك تجازى الغيرة نفسها وتعاقب مقتربها !

## الغبيرة داء في البشر جميعا !

وهكذا قد يغار اتقى الناس وهم يظنون أنهم عاكفون على عبادة الله .. بل أنهم يخالون أن الشخص الذي يغارون منه — دون أن يفطنوا — هو الذي يغار منهم ! .. فيحفرون له دون أن يدروا أنهم الواقعون في الحفرة .. وما أسهل ما يتسنى شفاء هذه العاطفة الحقود ، بالانصراف عن أفكار السوء والظن في الناس ، فان الحب جدير بأن يهزم الغيرة .. والحسد والبغضاء لا تورث إلا جفاء القلوب ، وهى عاقبة سيئة في الحياتين الدنيا والأخرى ، وقد اعتبرها المسيح ذنبا في حق الله ذاته ، لا سبيل إلى غفرانه ، ولا مآل لصاحبه غير الخراب ..

ورجال السياسة أيضا قد يغارون من أقرانهم .. وقد كانت الغيرة تسيطر على الأقدار السياسية لبريطانيا والعالم بأسره — فى أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين — دون مراعاة للمصلحة القومية .

ولو أن كل سياسى وضع المصلحة العامة قبل مصلحته الخاصة ، لكان الحب رائد الوسط السياسى كله .. ولكن الواقع الذى نلمسه فى الحياة هو أن الهدف المباشر لكل سياسى ينحصر فى السلطان والمنصب . وكما عانى « جلاد ستون » على أيدى فريق ممن كانوا يغارون منه ويحسدونه .. ومع ذلك ، فقد ذهبت سيرتهم بددا فى التاريخ وبقي اسمه بين الخالدين !

إن غيرة ذوى النفوس الصغيرة ، والعقول الضيقة ،  
والنفوس الملتائة ، لأعظم من كل خطر ، فاحذروا هذا  
الفريق .. !

على أن الغيرة فى حياة المحبين أشد خطرا .. انها قد  
تقف كديدبان مسلح يتمثل فى كل امرأة ترقب حركات زوجها  
وترصدها عليه ! وفى كل رجل تتساهبه الهواجس كلما زار  
رجل آخر داره .. وما افطع الحياة فى مثل هذه الأحوال !

### الغيرة فى المدن .. أشد منها فى الريف !

والغيرة أشد استعاراً فى قلوب النساء اللائى يعيشن فى  
المدن ، منها فيمن يعيشن فى الريف .. ولكن هذا لا يعنى أن  
غيرة ساكنات الريف غير مدمرة .. وانى لأذكر أن صديقا لى  
من سكان الريف اعتاد أن يتردد على لندن بين الحين والآخر  
لأمور تتعلق بعمله .. وكثيرا ما الح على زوجته أن تصحبه  
لينعم بقربها — وكان صادقا فى حبه لها — ولكنها كانت تصر  
على الرفض ، حتى إذا رحل انتابتها الغيرة وتملكتها  
الهواجس ! .. وقد بلغ بها الهوس مرة أن كتبت إلى مدير  
الفندق الذى اعتاد أن ينزل فيه ، فما لبثت أن تلقت الرد التالى :  
« سيدتى .. إن زوجك قد شرف فندقنا فكان مثال السيد  
المهذب الكريم ، وكان وفيا لك طيلة مدة بقائه بين ظهرانينا » .

ولكن هذا الخطاب كان بمثابة مزلاج أوصد باب حبها فى  
قلب زوجها إلى الأبد .. إذ نمت إليه النبأ فامتقع وجهه  
وانخرط فى البكاء كالطفل .. ولم يصفح صوته اذننى زوجته

بعد ذلك اليوم !.. لقد هدمت حياته وعمله ، ولم يدر أحد مصيره بعد ذلك .. أما زوجته فقد عاشت بقية حياتها في حسرة وندم ، وكأن قوانين الكون والحياة قد انتقمت منها لما أكرمت في حق زوجها !!

وقد تقع هذه المأساة ذاتها نتيجة دس الوشاة الذين يقيمون وشاياتهم على مجرد ظواهر لا أساس لها ، ولكنها تقلب الخير شرا ، والطيب خبيثا ، وتثير الأخطبوط الفظيع .. أخطبوط الفيرة !

صحيح أن الفيرة تبدو جزءا من نسيج الحب الرقيق ، ولكن من واجب كل محب صادق ألا يجعلها مقصا يقص هذا النسيج ، إذ لا سبيل بعد ذلك لضم أجزائه أو رتق قطوعه من جديد !

الفيرة إذن نوع من الجنون الهدام .. ومع ذلك ، فإن علاجها سهل ميسور .. واني لأعرف امرأة خبرت هذا العلاج ومهرت في ممارسته .. كانت تعرف أن في حياة زوجها فراغا خفيا مبهما .. وكان الرجل وفيا ، مخلصا ، وقف حياته عليها ، ولكنها كانت توقن أن هناك فراغا في حياته خلف هذا الثنائي .. فراغا روحيا .. واستطاعت أن تتبين أن ثمة امرأة شغفر من أجلها هذا الفراغ ، فسعت حتى تعرفت على هذه المرأة ووطدت أواصر الصداقة معها .. وكانت النتيجة أن عاشت مع زوجها في أسنى آماق السعادة ، بعد أن سدت صديقه الفراغ الروحي الذي عجزت عنه هي ..

وصحيح أن مثل هذا المسلك قد لا ينطوى على حكمة في بعض الأحيان ، ولكنى — على طول تجربتى كرجل للدين — لم أعرف مرة أنه أدى إلى ضرر ، ما دام صادرا عن عاطفة خالصة ونية صادقة . . ذلك لأن حب المرأة وإخلاصها يربطان زوجها إليها ، وخير لكل زوجة تخشى أن تكون لزوجها علاقة بامرأة أخرى أن تحب تلك المرأة وتخلص لها الود ، فان هذه الوسيلة الغريبة كفيلة بأن تجذب زوجها إليها بأشد من ذى قبل !

### حب « المسيح » لمريم ومرثا

وهناك مثال آخر ارجو ألا يؤول على غير حقيقته ، أو يفهم على غير ما نرمى إليه . . فلقد أحب المسيح امرأتين ، حبا روحيا . . وإذا كانت كتب الدين لم تجزم بأنه أحب « مريم المجدلية » ، إلا أننا نكاد نلمس لمس اليقين أنه أحب « مريم » و « مرثا » . . كانت « مرثا » مثال السيدة الكاملة ، عنيت بحاجاته وراحته فأحبها . . ولكن « مريم » بعثت في نفسه أعماق الآثار الروحية فأحبها . . وهكذا أحبهما معا . . ولقد فاضت نفسه إشفاقا على مريم المجدلية التى كانت قد تردت فى حماة الرذيلة ، ولكنها لم تشغل منه المكانة التى شغلتها « مرثا » و « مريم » . . ويبدو أن « مرثا » استشعرت شيئا من الغيرة ، إذ هتفت ، كما تهتف نساء اليوم : « هلا رجوت اختى أن تدعك وتأتى لتساعدنى . . دعها تتول شيئا من عملى الشاق . . لماذا أنفرد وحدى بأدائه ؟ » . . فأنبها المسيح قائلا : « لقد اختارت «مريم» العمل الأفضل والأبقى »



.. والذي يبدو لنا من صفحات الانجيل أن المسيح كان يجد في حوارهِ مع أختِ مرثا غداءً روحيًا .. ولقد فُدمت مرثا على ما قالت فإزدادت لشقيقتها حبًا .. ومع ذلك فما أندر الرجال والنساء الذين يلجأون إلى هذا العلاج ، الذي هو بمثابة سحر كفيل بأن يصون كثيرا من الزيجات من خطر الطلاق !

لقد ضرب المسيح لنا مثلا ساميا ، وهدانا إلى السلاح الذي نهزم به ديدبان الغيرة المسلح ، فطوبى لمن حذا حذوه .. وإياكم والغيرة ، والحسد .. بل فلتحبوا منافسيكم من جماع قلوبكم .. وليكن حبكم عميقا خالصا !

### ٣ - أقنعة الغش والخداع

لا يستطيع المرء أن يقدر لأول وهلة كيف يؤدي الخداع إلى خراب البيوت ، وكيف أنه يولد الشك والنزاع بين الزوجين .. فهو في الواقع باعث رئيسي من بواعث الطلاق . إذ أن المرأة قد لا تلقى بالا إلى أعمال زوجها ، ولكن تصرفاته الاجتماعية تجتذب قسما كبيرا من اهتمامها . والرجل الأمين لا يحجم في أي الأوقات عن أن يتخذ من زوجته رفيقة وشريكة يطلعها على كل أموره الشخصية ، فان لم يفعل ، فهو ولا بد يحرص على الكتمان لغرض ما .. والكتمان قد يكون في بعض الأحيان حكمة ، ولكنه في أحيان أخرى يكون مصدرا للنكبات والمصائب .

وجدير بنا ، قبل أن نبين كيف أن الخداع هو أساس الخراب في الحياة الزوجية والصداقة ، أن نتعرف أثره في الحياة العادية والمسائل القومية :

فالرجل المضلل المخادع لا يلتقى من يثق به ولو التزم الصدق ، إذ أنه مخلوق شرير بطبعه .. ومن الناس من يجدون لذة في خداع من يلتقون بهم في الحياة ، ولكنهم لا يلبثون أن يتبينوا أن الذهن البشرى مزود بأداة فطرية تهتك أى قناع يسدلونه على شخصياتهم .. ومن العسير أن تخدع امرءا مرتين . وقد قال الفيلسوف الحكيم سنيكا : « من الاثم أن » تقول « شيئا وتضمر غيره .. ولكن الاتكى أن « تكتب » شيئا تؤمن بعكسه ! » .. إذ أن هذا يكون خداعا متعمدا ، مقصودا ..

ومن الظواهر الملحوظة أن الفتيات قلما يتعمدن الخداع في غرامياتهن ، وهن يتوقعن من الشبان الذين يقتربون إليهن أن يكونوا صادقين ، فاذا كشفت احداهن زيفا ، أومضت عينها ، وداخلها الحذر ..

والواقع أن للرجال استعدادا لأن يحذقوا الخداع ويفتنون في ابتداع أساليبه ، وهم أكثر ميلا إلى الظلام منهم إلى النور ، فلا يتورع الواحد منهم — في الغالب — عن أن يقسم بأغلظ الايمان لى يقرر بالمرأة .. أفيد هشه بعد ذلك أن يقودها ارتياها فيه إلى الباب الموصل ؟ .. يخلص من هذا أن الصدق والصراحة لا يستثيران غيرة المرأة ، بل انهما يضاعفان حبها ويزيدانه تعمقا ..

وإذا أردنا أن نلمس الفوارق الظاهرة بين الخداع والصدق على وجه العموم ، فلدينا ثلاثة أمثلة بارزة للأمانة الحقة :

فنحن ننظر للمسيح من وراء قداسته ، ولكننا لو تأملناه « كإنسان » عادى من مواليد ( الناصرة ) ، لرأينا أن أبرز صفاته كانت أمانته الخالصة . . فهو لم يقل كذبا ، ولم يلفظ برياء ، ولم يفه بزييف . .

### مثل من حياة « محمد »

ومحمد — النبى العربى — مثال آخر . . ذلك الرجل الذى برز من الصحراء ليقدم إلينا القرآن الذى تترك كل كلمة من كلماته أثرا لا يمحي فى قلب كل صادق مخلص ، وتشعر كل ذى عقل نقى طاهر بأنها صادرة عن صدق ويقين . . صدق ويقين الرجل الذى لم يغره بريق الدنيا ، لأنه آمن بالله الخالد وباليوم الآخر . . وما كان محمد ليكذب أو يرأى وهو الذى تفتحت عيناه على الطبيعة تحيط به ، بكل ما فيها من صراحة وجلاء . .

محمد هذا أحبته زوجته بكل ما فيها من عاطفة ، وكانت تلقبه « الأمين » . . وفى وسعنا أن نقسم غير حائثين على صدقها . . والواقع أن الرجل يزداد سموا وعظمة فى الحياة بازدياد أمانته وصدقه . . وليس فى وسع العظيم بفطرته وطبيعته أن يكون خادعا مضللا . . وهو قد يخطئ ولكنه لا يصدر فى ذلك عن غش وسوء نية ، إذ أنه يرمى الله ويخافه فى السر والعلن ، ويخشى السوء رغبة فى نعيم الآخرة . . ولقد عرفت خديجة كل هذا فى محمد ، وآمنت بصدق عاطفته تفتحت له صدرها ، وكانت أول من صارحه محمد بأنه تلقى

الرسالة ، كما كانت أول من آمن بهذه الرسالة . . لأنها كانت توقن من أنه أمين صادق ، بل وثقت به . . وما أجل الصورة التي تمثل علاقتهما معا . .

ولنا كل الحق في أن نؤمن بصدق محمد والمسيح ، فان رسالتيهما ما تزالان حتى يومنا هذا غذاء لأرواح مئات الملايين من أتباعهما . .

### الأمانة والشهامة عند « كرومويل »

وفي التاريخ الحديث مثال ثالث للأمانة والصدق . . ذلك هو « كرومويل » الذي عانى الكثير في صراعه ، ولكنه انتصر في النهاية . . وقد يكون من العجيب أن نتخذ من كرومويل مثالا ونحن نتحدث عن الصدق والخداع في الحياة الزوجية « ولكن وقائع حياة كرومويل تعرض لنا صورة رائعة لأمانة الرجولة وشهامتها . . وكم من عظماء فشلوا لزيغهم وخداعهم مثل نابليون الذي تفتحت أمامه الأبواب ، وسارت الدنيا في ركابه ، إلى أن عمد إلى التضييل في سياسته ، وخان جوزفين ومكر بها في حياته الخاصة ، فلم يلبث أن وجد نفسه وحيدا ، يعيش على حبه لنفسه !

وأولئك القوم من صفار النفوس الذين يتظاهرون بغير ما يبيتون ، ويحذقون أحاييل الدبلوماسية فراؤون ويكذبون

.. لا يخلصون لأية قضية لأنهم جبنا لا يجسرون على مواجهة الصعاب وتذليلها ، بل يفرون منها حفظا لسمعتهم ولحياتهم ..

ولكن أوليفر كرومويل لم يكن من هذا الصنف .. فقد صمد في سبيل القضية التي آمن بها من أعماق قلبه ، وأقسم أن يعمل من أجلها حتى الرمق الأخير .. ولقد قاسى صنوف العذاب ، ككل رجل صادق يفضل العذاب على الجبن .. فان أساس النبك أن يكون الرجل مخلصا لوعده ، وفيما بكلمته .. ورجل هذا شأنه جدير بأن يعتمد عليه ..

وإذا كان جزاء الخيانة في أى جيش هو الإعدام ، لأنها أقصى درجات الخداع والنفاق ، فما أجدر أن يطبق هذا الجزاء على خيانة الرابطة الزوجية .. فان نسيج المجتمع يتفكك في أيدي الخونة المخادعين ، ولا يبقى إلا إذا أمسك بدفة المجتمع رجل حازم قوى .. فكرومويل ما يزال موضع لوم لإحراقه كنيسة « دروجيدا » ، ولكننا إذا فحصنا هذا العمل على ضوء الحقائق مجتمعة ، رأينا خلال السنة اللهب التي التهمت الكنيسة ، حب كرومويل للصدق ومقتته للكذب .. أفلم تكن ثورته ضد ملك مضلل اعتاد الكذب ؟ .. لذلك كان على حق إذ غضب حين أطلع على الخطاب السذى أرسله إليه أولو الأمر في « دروجيدا » ، وعمدوا — في أسلوب يقطر أدبا — إلى المراوغة وتجاهل النقاط التي كانت لها أهمية حقيقية في النضال .. وكأننا بذلك المحارب الذى يجاهد في سبيل الصدق السياسى ، قد وقف يقول والنيران تلتهم الكنيسة : « إذا كنتم قد أبيتم أن تجيبونى فى صدق وإمانة ، وآثرتم أن تستروا

الموضوع الأساسى خلف حجج سفسطية ومراوغات فارغة ، فاصلوا هذه النار كعربون لما سوف تلقونه فى السعير ! .. وهكذا ، كل تضليل ونفاق وزيف مآله إلى الدمار ، فلقد قضت قوانين الطبيعة بأن لا فوز إلا الحب .. والحب الصادق ، الصافى ، النقى !

### كن وفيا لزوجتك

وهذه الأمثلة التاريخية الثلاثة ، تنطبق فى روحها على كل البيوت فى دنيانا ، وعلى نفوس أولئك الذين يقسمون على الوفاء للرابطة الزوجية .. فليس لرجل أن يتزوج من امرأة ثم ينسى ما يتطلبه ارتباطه بها من التزامات فيشرع — إذا ما تداعت أخلاقه — فى التضليل والنفاق « فهو إذا ما تأخر عن موعد عودته إلى داره ، زعم أنه قد تورط فى عمل هام شغله .. وإن أرسل خطابا لمعشوقته ادعى أن الرسالة لصديق حميم قديم ، وأنها تتناول مسألة ليس فى حل من أن ييـوح بسرهما لأحد ، ولا لزوجته ! .. وإذا برح به الشوق للحبيبة تظاهر بأنه مرهق مكدود ، فى حاجة إلى أيام يقضيها على شاطئ البحر التماسا للراحة والاستجمام .. بل واوغل فى الرياء فزعم أنه كان يتمنى أن يسعد بصحبة زوجته ، ولكنه — لعدة يبتدعها — يرجوها أن تسمح له بالرحيل وحده !

وهكذا ينساق فى التضليل والنفاق حتى تكشف تصرفاته حقيقة أمره .. وما ذلك كله إلا لتجرده من الصدق والامانة ..

### العذاب الزوجي .. خير من الخيانة

إن الحب والإخلاص ليسا من المستحيلات ، ومن الممكن أن ينموا يوما بعد يوم ، لو شاء المرء أن يلتزمهما .. افتراه بحسب التزامهما تضحية كبرى يضمن بها على المرأة التي كرست من أجله حياتها ؟ .. إن الحب في حد ذاته ، أمر يمكن تنميته كما ينمى الرياضى عضلاته بالتدريب المتواصل .. فهو موجود دائما ، ولكنه في حاجة إلى صقل ومراعاة ، وإلا صعد بالأعمال ، وفتر بالنسيان .. إذ قد يشغل الرجل عن صحبة زوجته ، ويظل في تفاضيه يوما بعد يوم ، وشهرا بعد شهر ، ثم عاما بعد عام ، حتى يحس كل منهما بحاجة إلى شيء ينقصه ولا يدري كنهه ، فيروح يفتش عنه خارج محيط الأسرة .. وهكذا يخرب البيت !

افتريد أن تحتفظ إلى الأبد بحب زوجتك ؟

هبها قسطا من فكرك ، واغمرها دائما بعطفك ، وكن أمينا صادقا معها في كل الأحوال ! .. لا تفعل شيئا تخشى أن تعرفه هى .. مزق كل قناع أو حجاب للخداع والتضليل ، فلا تستر الحقيقة عن عينيك ، ولسانك ، وقلبك .. وما فكرت « مرثا » في أن تترك المسيح حين فضل عليها مريم .. ولو أن تشارلس الاول — ملك إنجلترا — عزف عن الكذب وبر بأيمانه ، ولو أن رجال كنيسة « دروجيدا » لم يؤثروا المراوغة على المصراحة ، ما أحرق كرومويل تلك الكنيسة !

لسنا ننكر أن هناك ظروفًا خفية يتعذر معها على أى رجل أن يفى للحياة الزوجية ، ولكن المذاب الدائم خير من النفاق والخداع .. وان التاريخ للمء بالأدلة على أن التضحية بالنفس خير وأبقى ثوبا من التضحية بالفير !

فياك والجحود ، والنفاق ، والخيانة .. هذا هو القانون الذى تحفره يد علوية على جبينى كل رجل وامرأة يرتضيان رباط الزوجية المقدس !

## ٤ - التهورس فى الحب

للحب أخطاره الخفية ككل شىء فى الوجود .. والرجل لا يتعرض لخطر يذكر حين يكشف عن حبه لامرأة ، لأن الخالق صاغ طبيعة المرأة بحيث تشعر بفراغ كبير فى حياتها ، يجعلها ترحب بتقبل الحب من الرجل ، وإلا أحست بأنها وحيدة ، محرومة ، منبوذة .. وقد تحاول نسيان هذا الجوع العاطفى بالانهماك فى بعض الأعمال ، غير أن شبح الحرمان يعضى يلاحقها ..

أما بالنسبة للرجل فلا جوع ولا حرمان ، لأنه جبل على أن يبحث عن المرأة ، ويسعى وراءها حتى يفوز بها ..

وقد تتسبب المرأة فى أن يفقد الرجل توازنه العاطفى . إذا هى تهوست فى الحب أو أسرفت فى إظهار عاطفتها ، الأمر الذى يناقض طبيعة الرجل التى لا ترتوى إلا إذا شعر بأنه هو الذى يسعى وراءها ، وأنه لا بد أن يكافح قبل أن يظفر بها ! ..



وقد فازت زوجة « برنادو شو » به لأنها صدته في البداية وأقصته ، مما زاده كلفا بها فظل شغوفاً بها طوال حياتها ، وفيما لذكرها بعد مماتها .. وعلى العكس من ذلك ، رأينا شبانا كثيرين يملون ويتمردون لفرط تهوس النساء في حبهم ..

وقد كان من حظي أن أعقد مئات الزيجات بين شبان أبرياء وفتيات طاهرات .. ولكنني لم أعقد قرانا قادني إلى نوبة من الضحك الجنوني إلا مرة واحدة : كنت أجلس في حديقتي الصغيرة عند مغرب ذات يوم ، وإذا بشاب في نحو العشرين ، وفتاة تصغره قليلا ، يقتربان مني .. وحكمت من منظرهما أن الشاب مزارع ، والفتاة ريفية .. وكنا مفرطى الخجل ، فشرعت الفتاة تتمتم ، ثم أشاحت بوجهها في استحياء ، بينما ظل الشاب واجما ، عابسا ..

وأدرجت سر زيارتهما ، فقلت مرحبا : « اننى لأحدس السبب الذى دعاكما لزيارتي » ..

فأرسلت الفتاة ضحكة خجلى ، بينما استجمع الشاب جراته وقال : « لقد اعتزمنا الزواج ، فهل تعتقد خطبتنا » ؟ قلت : « بلا شك ، إذا كنتما قد استكملتما كل الإجراءات » . فهتفت الفتاة : « لقد استكملناها ، إذ عنيت بأن أطلعها على كل ما ينبغى اتباعه من إجراءات » ..

وعقدت خطبتهما .. وحان يوم القران ، وكما كانت دهشتي حين دخلت حجرتي في الكنيسة قبل موعد القران بربع ساعة ، فالفيت الفتاة قد وصلت مبكرة .. وكانت بالغة الانفعال ،

تروح وتغدو فى قلق ، وتنظر خلال ثقب الباب من آن إلى آخر  
تتفحص وجوه الداخلين ، وهى تهتف كل لحظات : « آواه ..  
أين هو ؟ .. آمل أن يجىء ، فأننى أحبه » !

فأجبتها وأنا أغالب الضحك : « أنه قادم ولا ريب ..  
وعليك أن تصبرى فقد جئت قبل الموعد المتفق عليه » !

وأوجست خيفة من انفعالها وقلقها .. وبالفعل أقبل  
أحدهم فى تلك اللحظة يهمس لى بأن « العريس » يقف عند  
الباب مترددا فى اتمام الزواج ، إذ يقول إن العروس تضجره  
بتهافتها عليه ! .. فكلفته بأن يقول له إن لهفتها الزائدة إنما  
هى مظهر لانفعالها من فرط حبها إياه ، فكلنا إذا أسرفنا فى  
الحب غدونا كالمحمومين » ! .

وشرعنا يومئذ فى مراسم الزواج ، فكانت الفتاة تجيب على  
أسئلتى بالإيجاب قبل أن أتم السؤال ، على هذه الصورة  
المضحكة ( وقد أثبت إجاباتها التى تخللت أسئلتى بين  
أقواس ) :

— هل تقبلين هذا الرجل ( « أجل » ) زوجا لك وقرينا ؟  
( « أجل » — مرة أخرى بصوت جهورى ! ) .

وهكذا مضت تقاطعنى بإجاباتها متعجلة ، وقد ارتسمت  
ابتسامات الرثاء والسخرية على شفاه الحضور ، لاندفاعها  
المخجل وتلهفها الذى لا يتفق مع خفر العذارى .. وشد ما كان  
الموقف محرجا ، إذ خشيت أن يغلق تهافت الفتاة باب الحب  
فى قلب الشاب ، سيما وأنه ظل عابسا مقطب الجبين ، بآدى

القبرم !.. وعندما هممت بأن أوجه إليه الأسئلة التقليدية امتنع وجهه ، ووقف يحدجنى بنظرات جامدة .. توقعت معها أن يجيب بالرفض ! وساد الكنيسة صمت ممض — ولا أظننى أنسى ما حييت منظر الفتاة خلال تلك اللحظات — وأخيرا ملت على الفتى وهمست له كى أنقذ الموقف : « أنك لا تفهمها .. انها طيبة ، تحبك ، وستكون لك خير زوجة » .. فأجاب آخر الأمر على الأسئلة بلهجة من يريد أن يقول : « فليكن .. والله فى عونى ! »

وأقبل العروسان إلى حجرتى عقب القران ، ووجه الشاب مربد كالح .. فقالت الفتاة وقد استردت هدوءها وفنتتها : — هلا صفحت عنى يا أبت .. وأنت يا جون .. لقد كنت فى غاية الانفعال !

فأجبتها : « لا بأس ، لقد أكدت لك أنه سيكون من نصيبك .. ولعلك يا جون قد تبينت الآن حقيقتها .. أنك لن تندم قط على زواجك منها » ! .. فقال وهو يطوق عنقها ويقبلها « الآن عدت إلى حالتك الطبيعية » !

وانصرفا أسعد ما يكونان !.. وهكذا انتهى الأمر على خير ، وإن كنت لم أر التهوس فى الحب يوشك أن يوصد باب العاطفة كما رأيته فى ذاك اليوم !

## التهاات على المبوب صار بصابه .. ولكن

سيقول كثر من القراء إن تلك الفتاة كانت مذبولة ، ولكنهم يخطئون الحكم ، فهى فى الواقع كانت مثالا للانفعال العاطفى الذى يطفى على كل شىء .. مثالا للتطرف الشاذ فى الحب .. ولكنه مثال مشوق لمن يتأمل أسبابه المعنوية والروحية .. فكل ما فى الأمر أن الفتاة أخفقت فى كبح عاطفتها !

وصحيح أن مثل هذا التهور قد يفضى إلى عاقبة وخيمة ، ولكننى اعتقد أن نسبة الطلاق خليفة بأن تهبط لو أن كل امرأة تريثت — قبل اختيار زوجها — حتى يتفجر فى أعماقها ما كان لدى تلك الفتاة من عاطفة سامية ، خلت من كل زيف واصطناع ، لأنها انبثقت من ينباع الطبيعة ذاتها .. ألم يكن « جون » الرجل الذى أعشى بصرها عن أن ترى رجال العالم ؟ .. هذه إحدى النتائج التى تترتب على الحب .. فمن المحتمل أن الفتاة رأت فى حياتها رجالا متباينين ، منهم الراقون ومنهم الحثالة ، وفيهم الأغنياء وفيهم الفقراء ، ولكنها اصطفت « جون » دونهم ، فغدا لها كل شىء .. وظلت تحلم بيوم يضمها إياه برباط لا انفصام له .. فلما حان ذلك اليوم ، ولم يبق إلا القليل من الوقت ثم يغدو « جون » لها ، تدافع الدم إلى وجهها ورأسها ، وإذا هى تنفعل ، ثم تسرف فى الانفعال حتى تضحك الحاضرين .. ولكن المحقق المتأمل قمين بأن يرى فى حب هذه الفتاة ، مظهرا من مظاهر الحب الصادق العميق !

ومن الرجال من يملكهم نحو النساء حب كحب هذه الفتاة في تهوره ، وتهوسه ، وتهافته .. ولهذا خطره عند الرجال كما هو الحال عند النساء ، فكم من امرأة أغلق تهافت رجلها أبواب قلبها دون حبه !

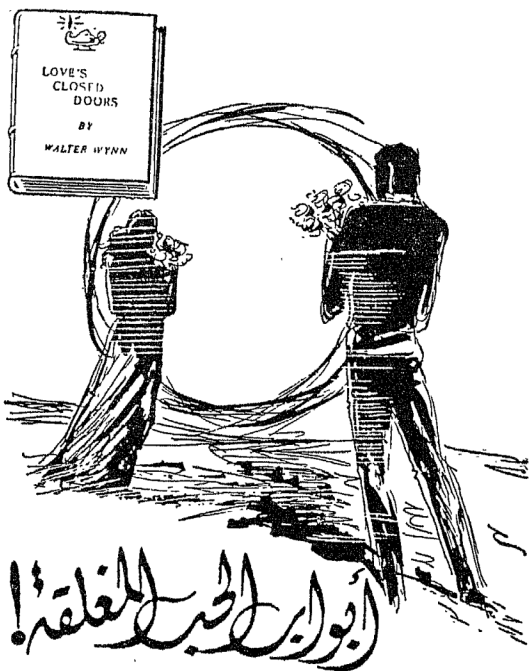
ولكن .. إذا أحببتك امرأة ، فلا تفر منها مجرد أن حبها يندفع حولك كالأمواج الصاخبة ، إذ أن الظروف والتجارب والمحن لن تلبث أن تهديء من عنف عاطفتها .. وعالج الأمر بحذر ، فهذا التهوس مظهر لنعمة الهية لا تقدر بثمن .. مظهر لحب قوى لن يفتر ، بل سيبقى ملازما لك في معركة الحياة ..

وكذلك الحال مع المرأة .. جدير بها ألا تصد فورات عاطفة الرجل الذي يحبها ، فليسوف تدرك قيمتها حين تكفهر الدنيا وتقلب سماء حياتها بالنوائب .. وحين يتخلى عنها الأصدقاء ، ستجد هذا الرجل صامدا بجوارها ، يخوض معها غمرات الأنواء ..

اننى حين استعرض ذكريات عملى فى منصبى الدينى ، لا أجد مرة نبذ فيها رجل أو امرأة الحب الحقيقى ، كيفما بدا له وفى أى شذوذ أحاطه ، إلا وعانى فى النهاية مرارة الحسرة .. ألم تحدثنا الرسالات السماوية بأن الله هو الحب ؟ فآية عاقبة نتوقعها حين ننبذ الحب أو نصده ؟

( اقرأ الفصول الأخيرة من هذا الكتاب فى الفصل التالى )





# أبواب الحب المغلقة!

للباحث الاجتماعي "والثرواين"

(م ١١ - لماذا أنت عصبى؟)

### هذا الكتاب

« وولتر واين » ، مؤلف هذا الكتاب ، من رجال الدين والوعظ التابعين للكنيسة الإنجليزية .. ولكن مكانته هذه لم تجعله أسير الجمود والتزمّت : بل انه أخذ على عاتقه أن يبصر الناس بالنعالييم السماوية في قالب مقتبس من روح العصر ، وأسلوب الحياة الحديثة .. فضرب بذلك مثلاً للمهمة الحقيقية لرجل الدين ، الذى يريد أن يؤدى رسالته حق الأداء ..

إن المبادئ الأصلية للديانات السماوية واحدة ، فكلها مستقاة من مورد واحد .. ولكن ، قل أن وجد رجل الدين الذى يعالجها ويطبّقها ويصورها على حقيقتها للإنسان العصرى الذى لا يرى شيئاً إلا خلال منظار الحضارة والعصر اللذين يعيش فيهما .. ولكن « وولتر واين » شاء أن يضرب المثل بسلسلة من الكتب القيمة ، أولها « الإنسان والكون » ، ثم « كيف تكون سعيداً برغم أنك على قيد الحياة ! » .. وأخيراً هذا الكتاب الذى نقدمه الآن ، وهو من أعظم كتبه وأكثرها رواجاً ونفعاً .. فقد تعرض فيه للحديث عن « الحب » من زوايا جديدة لعل أحداً لم يطرقها قبله بمثل هذا العمق .. والصراحة !



## ١ - سر الحب الغامض !

إن معظم ما يؤخذ من عواطف البشر على أنه « حب » لا يمت إلى « الحب » إلا في مظهره .. فما لم تكن العاطفة متغلغلة في أعماق أغوار نفس المرء ، كانت مجرد انعكاسات لصورة « زائفة » للعاطفة .. أو كانت عاطفة « سطحية » ، تلبسها ظروف الحياة ثوب الحقيقة ، ولكنها نادرا ما تصمد أمام محن الدهر ، وطول الأجل ، وسير الزمن ..

وقد استطاع شاعر ألمانيا الخالد « جوته » أن يتغلغل ببصيرته في كوامن هذا السر الغامض — الذى يجمع بين نفس الإنسان وعاطفته — ثم طلع على الناس بأن الإنسان لا يمكن أن يحب سوى .. « مرة واحدة » ! .. أجل ، انه قد ينساق لأغراء أربعين غراما من ذلك النوع السطحى ، ولكنها لا تلبث جميعا أن تخبو تباعا ، كما تشعل المناظر السيئناحية على « الشاشة » .. أما الحب الصادق الذى يبقى على الدهر ويصمد ، فلفزا يسيطر على القلب والحياة ، لا يزيد الزمن صورته وذكرياته إلا وضوحا وجلاء !

إن الرجل قد يرى وجهها ، أو يلمح ابتسامة ، أو يسمع صوتا .. فيسرى ما رأى أو سمع إلى أعماقه ، فاذا به يرتبك ويتلعثم ، ويستشعر أمام صاحبة الوجه أو الصوت خجلا غريبا ، وعيا لا يمكنه من شرح ما به .. وعند ذلك ، تستقر المرأة من نفسه في الجزء الذى يسميه علماء النفس بـ « النفس السامية » .. فاذا لم تستجب المرأة لهذا الحب ، عاش المفتون

وحيدا — فى عزلة عن كل من وما حوله — لا تفارقه ذكرائها ،  
بل يحوم وجهها حوله فى أيام الضنى وليالى السهاد ، ويسيطر  
طينها على حياتها ، وربما تحكم فى مصيره .. كل هذا  
وصاحبتة لا تدري !

هذا هو الحب الذى ينقلب إلى خيال رفيع ..  
وصريع هذا الحب لا يهيم — فى نضاله لحقائق الحياة —  
وراء « مثل أعلى » زائف ، وإنما هو ينشد « حقيقة » كبرى ،  
فى « عمق المحيط وسمو النجم » .. ومثل هذا الحب لا يمكن  
تحرير القلب من سلطانه ، مهما شاء صاحبه .. إذ يرتبط  
العاشق فى هذه الحال بفاتنته فى غير دنيا البشر ، برباط  
لا نغالى إذا وصفناه بأنه « القران الحق » .. رباط علوى  
يباركة الله وتشهد عليه الملائكة ، فلا انفصام له ! أما ما سواه  
من « حب » مزعوم فيسجله القاضى الدنيوى .. ثم تشهد  
« محكمة الطلاق » انفصامه يوم تفضح الحياة زيفه !

وهذه العاطفة الغامضة ، كسواها من الغاز الحياة ، فى  
حاجة إلى مفاتيح تفض مغاليقها .. وقد تخفق المفاتيح التى  
سنجرى بها ، ولكن هذا لا ينبغى أن يصدنا عن التجربة ، فقد  
يقدر لها أن تفتح « باب الرؤى والأحلام » أمامنا .. ولولا  
السعى الدائب وراء النظريات التى تعلن ما نلقاه فى الحياة ،  
ما احتمل أمرؤ أن يعيش ..

### الحب « الكامن » منذ الصغر !

عندما يجمع اللعب بين طفلين متباينى الجنس - ولد وبنت - تحدث معجزة .. فقد ينفر كل منهما من الآخر ، فيجد من الأسباب ما يكشف به هذا النفور .. وقد يشعر كل منهما بالميل لصاحبه ، فلا يعدمان وسيلة للانفصاح عن ميلهما المتبادل ..

أما إذا التقت نظراتهما ، فاذا أحدهما يشعر بنفور ، والآخر يشعر بميل ، أى أن نظرات أحدهما لا تلقى صدى لدى الآخر فهنا أغرب آغاز الحياة .. فلو أن الولد هو الذى لم يلق من البنت استجابة ، فانه سرعان ما ينقلب هيبا ، مترددا ، ثم ينطوى على نفسه فى صمت .. وقد لا تكثرث البنت لغيابه ، لجهلها بما وراء تصرفه .. ومن ثم يفترقان ، دون أن تدرك الصغيرة انها تسببت فى كبرى معجزات الحياة .. أرسلت وميض الحب فى قلب رجل ! .. فهى تمضى فى الحياة لا تقطن إلى انها المسيطرة ، المهيمنة ، الملهمة ، لأعمال صاحبها .. وربما طال بينهما الفراق ، وخلقت الأوضاع الاجتماعية بينهما حواجز وعقبات ، ولكن بذرة الحب تظل فى نمو - دون أن يفتن إليها أحدهما - حتى تصير شجرة وارفة الظلال .. وبتعبير آخر ، تظل شرارة الحب كامنة ، متحفزة لأن تتقد وتستعر لو قدر للشابين أن يلتقيا فيما بعد - لا سيما إذا ظلت الفتاة بدون زواج - وإذا ذاك تصادف الفتاة أكبر مفاجأة : إذ تكون قد أيقنت أن الفتى نسيها ، فاذا بها تباغت بأنها كانت

قرينة « النفس السامية » الساكنة في أعماقه ، وانها كانت مبعث الوحي في كل أعماله . . ومن المحتمل أن يكون الرجل قد تزوج ، وأن يكون قد اطمأن إلى ما يسمونه « حياة زوجية هائلة » ، ولكن هذا لا يحول دون أن يكون لصاحبه الأولى وجود حقيقى في حياته طيلة هذه الاثناء ، وهى لا تدرى . . ولا هو يدرى !

### امرأتان في حياة « دافيد كوبرفيلد »

وكم من نسوة يستشعرن في حياتهن فراغا موحشا ، وجفائا ممضا ، يحاولن التغلب عليه بالانصراف إلى الجهود النبيلة . . ولكن الواحدة منهن تظل قلقة ، حائرة ، تحس إذا ما خلت إلى نفسها بأن حياتها هباء ، لأنها لم تجد رجلا يحبها ، ولا طفلا تنتشى بجرس صوته إذ يناديها : « أمه » !

هذه حال أخرى مغلقة ، تحتاج إلى مفتاح . . وقد نجد في الأدب الرفيع ما يساعد على جلاء الغموض المبهم في حياة مثل هذا الصنف من النساء . . ولنكتف هنا بمثلين :

كان « تولستوى » يؤمن بأن « دافيد كوبرفيلد » خير رواية أخرجت للناس ، لأنها تمثل قصة حياة « ديكنزى » نفسه ، وقد جهد في سترها وراء شخصيات خيالية . . وقل من استطاع من القراء أن يدرك الهدف الحقيقى لهذه القصة الخالدة ! . . بل قل من الكتاب من أوتى البراعة ليرسم صورتين تبين فيهما الفوارق التى أظهرها « ديكنز » في تحليله لشخصيتى « دورا » و « آجنس » في قصته تلك ، فهو قد بلغ أوج السمو الفكرى إذ رسمهما ليثبت أن حياة الرجل قد

تخضع لتأثير نفوذ مزدوج : النفوذ الظاهري الخادع ، وهو النفوذ الغالب ، ثم النفوذ المستتر الكامن الذى يمثل الحقيقة الصامتة ، وهو النفوذ المغلوب !

فلقد أحب « دافيد كوبرفيلد » زوجته « دورا » ، ولكن طيف « آجنس » كان معه دواما ، يخف لمواساته فى الضائقات .. وكم كان نبیلا فى كتمان سره ، وفى البقاء على وفائه لزوجته — برغم الضنى — لأنها كانت لا تألو جهدا فى إيساعده .. وقد أثبتت « دورا » من ناحيتها أنها من أعظم النساء ، فمع أنها كانت تعرف سر زوجها ، إلا أنها ظلت تحبه ، ولا تضن بجهد لمواساته وتعويضه عما فاتته .. حتى إذا أحست بالمنية تدنو دعت « آجنس » إلى مخدعها فهمست لها بآخر كلمات حبها ، وأسلمت زوجها إلى رعايتها .. فتزوج دافيد بعدها من الفتاة التى عمر قلبه بحبها من البداية ..

ولكن هب أن « دافيد » — أو بالأحرى « ديكنز » — لم يتزوج من « آجنس » أفكان أثرها فى حياته يقل ويضعف ؟ لا ، فقد كان مقدورا أن يراود طيفها فكره وخياله حتى نهاية الأجل ! .. وهذا ما نعينه بـ « الحب السامى » أو الطاهر ، الحب الذى لا يعنى باتحاد الجسدين عنايته باندماج الروحين .. وهذه هى الرابطة الروحية ، لا تخضع لنظام بشرى ، لأن الطبيعة توجهها .. وويل لمن يعارض حكمها متأثرا بفوارق اجتماعية أو مادية !

بل إن هذه الحقيقة كفيفة بأن تنقذ العالم من قضايا الطلاق ، لو تدبرها الجميع وعملوا بها .. اقرا ما كتبته

دكينز على لسان كوبرفيلد ، ولعله أسمى ما كتب رجل عن امرأة : « والآن إذ اختتم قصتي ، تخبو هذه الوجوه من ذاكرتي ليبقى وجه واحد ، متألق ، يفيض على نورا سماويا أرى تحته كل الأشياء الأخرى .. إن ذلك الكائن الحبيب — الذى ما كنت لولاه شيئا يذكر — يؤنس وحشتى .. أواه يا آجنس ! أواه يا روحى ! .. ليت وجهك يبقى إلى جوارى حين أغمض عيني على آخر مناظر الحياة .. ليتنى أجذك قريبة منى لتهدينى طريقى إلى السماء ، حين تتلاشى الحقائق من أمامى كالاطياف التى أذهبها الآن عنى .. » .

هذا هو الحب الذى لم يعن الوعاظ باطلاع الناس على حقيقته وطبيعته ..

### حب دانتى لبياتريس

أما مثالنا الثانى فنجده فى « الكوميديا الالهية » التى وضعها « دانتى » ، فهى الأخرى تتضمن كثيرا من المعانى المستترة .. فان وجهه « بياتريس » لايسرح « دانتى » قط ، بل هو يصحبه فى الجحيم فيضىء له السلم المطهر ، ويرقى به إلى الفردوس .. وان أولى لمحات العاطفة لتومض حين تدعو بياتريس الروح المعذبة كى تدنو منها .. وما أروعها من فكرة تلك التى أوحى إلى دانتى أن يركز عاطفته ويحصر خياله فى « بياتريس » — مع أننا لا نجد فى سياق القصيدة ما ينم عن أنه باح للمرأة بعاطفته الخبيثة — فإذا بالفكرة تلهمه أن يقسم الكون إلى ثلاثة عوالم ، يضيئها جميعا وجه بياتريس ، كأنها عزاً عليه أن يضىء وجه الحبيبة عالما واحدا ..

إن حياة « دانتي » سفر مفتوح : فلقد اختلف مع السلطات الحاكمة في فلورنسا فأقصى عن وطنه ليعانى تعاسات لا قبل بوصفها ، ولكن فؤاده كان ينطوى على كنز لا تستطيع قوة دنيوية أن تجرده منه .. كان ينطوى على حبه لفتاة تدعى « بياتريس » ، برغم أنه كان متزوجا .. أجل ، كانت بطة « الكوميديا الإلهية » من لحم ودم ، التقى بها الشاعر في صدر شبابه ، ووصف لقاءه بها وفراقه لها في قصة « الحياة الجديدة » .. ثم سار كل منهما في طريقه في الحياة .. وماتت المحبوبة غير عالمة بأنها ستبقى إلى الأبد صاحبة الأثر الأكبر على عقل رجل من أعظم نوابغ التاريخ البشرى !

أفترأها بعد ذلك عاشت عبثا !؟

لسوف نرى في الفصل الثانى أنها التى أوجت إلى دانتي بنظريته عن الكون كما صورها في الكوميديا الإلهية .. فقد تراءى لدانتي أن الكون مقسم إلى ثلاث طبقات ، تتناثر خلفها الكواكب ، ويحيط بها الفراغ اللانهائى الذى أوقفه « دانتي » على « بياتريس » وحدها ! .. فقد أحالهما الحب إلى كائن واحد ، وبلغ من إيمان الشاعر بذلك أن تحدى القوى الإلهية أن تفصل بياتريس عنه .. فظل وجهها يتبعه حتى اللحظة التى سقط فيها على عتبة أحد الأديرة ليجود بالنفس الأخير ! وليس من شك فى أن فراق دانتي عن بياتريس قد أضعف قلبه سخطا على الأقدار .. ومع أنه تزوج بعد ذلك ، إلا أن أمواج السخط ظلت تصطبخ في أعماقه .. ولو أن بياتريس

صحبته حين أقصى عن الوطن ، ما حظى العالم بـ « الكوميديا الإلهية » . . ولكن القوى المهيمنة على الكون — وهى أعظم سلطانا من حكام فلورنسا — اصطفت دانتي لعمل مجيد ، فدبرت الإلهام الذى ملأ روحه فأوحى إليه بملحمته الخالدة . . وإذا كان يجدر بالإنسان أن يؤمن بأن هناك يدا مرشدة ، هادية فوق كل ضلالات الحياة ، فان دانتي آمن بهذه القوة المرشدة فتمثلت له فى وجهه « بياتريس » الذى خاله ملازما له حتى وهو يجتاز أبواب الجحيم !

وفى الحياة آلاف من أمثال دانتي يسعون على الأرض فى ارتقاب لقاء « بياتريس » الأحلام . . وكم فى البيوت من « بياتريس » تنتظر من يكشف سر حياتها . . وإذا كانت « بياتريس » الأصلية لم تعرف مدى تأثيرها على « دانتي » ، فالواقع أنه ليس فى الوجود امرأة تدرى مدى سلطانها على سواها ، إذ أن أقوى نفوذ نستطيع أن نفرضه على غيرنا هو ذاك الذى ينبعث منا دون إدراك أو شعور !

## ٢ — الحب الملهم !

من الظواهر المشوبة بالغموض ، أن نجد فى الحياة رجالا ونساء يؤثرون العيش دون زواج . . وقد يتلمس الواحد منهم الوسائل — طيبها وخبيثها — ليملأ ما يشعر به فى حياته من فراغ ، ولكن محاولاته تذهب عبثا وتخلفه وحيدا فى زمهرير الحياة . . وقلما يظن الذين يصفون هؤلاء العزاب باللقاب مثل : « العذراء العجوز » أو « العانس » أو « الأعزب » ،



إلى ما فى التاريخ وتجارب الحياة اليومية من دروس وعبر ..  
فإن وراء حياة كل أعزب سادر فى الوحدة ، سرا يلعب فى  
حياته دورا مهما ، وهو موجود سواء عثرت عليه أو أخفقت ،  
لأن من قواعد الطبيعة الأساسية أن كل مخلوق سليم يبحث  
عن إلفه وقربنه ..

وإذا كان الأمر كذلك ، فكيف يحدث إذن ألا تتاح لخير  
الرجال والنساء أن يتزوجوا ؟ .. لماذا تضيق على كل منهم  
فرص لقاء صنوه ؟ .. لماذا يغلق باب الحب دونهم ، كما  
يبدو لنا ؟

الواقع أن البحث والمراقبة أثبتا أن كثيرا من هؤلاء الذين  
يبدو أنهم يعيشون فى وحدة ، ليسوا ضحايا القدر ، ولم يغلق  
باب الحب دونهم ، وإنما اختارتهم الطبيعة بالذات كى يعيشوا  
هكذا لأغراض سامية ، ونهايات عظيمة ..

ومرة أخرى ، تساعدنا دراسة قصة دانتي وبياتريس على  
تفهم هذه الحقيقة .. وأول ما نلاحظه أن معظم الذين كتبوا  
عن أهم الأحداث فى حياة دانتي ، قبل نشر الكوميديا الإلهية ،  
لم يوردوا ذكرا لبياتريس ، برغم أنها أهم هذه الأحداث  
إطلاقا . وهذا فى حد ذاته ينم عن معنى عظيم ، هو أن الدنيا  
لم تعرف سر دانتي إلى أن نشرت « الكوميديا الإلهية ! » .

ولقد ذكر « كارليل » أن دانتي لم يحظ من بياتريس باهتمام  
غير عادى ، ومع ذلك فهى تتألق فى شعره وفى الكون الذى  
رسمه فى خياله .. ولقد تزوج من سواها ولكن زواجه لم  
يوفق .. وحين ماتت بياتريس غرق دانتي المسكين فى لجج

الأسى ، بيد أن وجه بياتريس ظل يغذى فى كل يوم إلهامه ،  
ونبوغه ، وخياله . . فتبعه إلى أعماق الجحيم ، ورافقه فوق  
مدارج الجنة . . أفتكون بياتريس إذن قد عاشت عبثا ؟ . . أو  
هل تعد حياتها فارغة فاشلة لأنها ماتت غير عالمة أنها وهبت  
العالم شاعرا لا يضارع فى إبداعه ؟

فلم لا يكون كل أعزب راحل ، أو عانس راحلة ، على غرار  
بياتريس . . أحدث فى الحياة حدثا وهو لا يدري ؟

إن ذلك الهوى المتقدم الذى تملك دانتي قد سما بحياته عن  
أن تكون مجرد لغو أو ضلال زائف . . وبرغم أن صلته  
ببياتريس كانت بسيطة ، قصيرة الأمد ، فان اتصال عقله  
الباطن بها كان قويا ، خالدا ، فاذا به يلتقى بروحها ، وإذا  
بصورتها تنطبع على فؤاده ، وإذا طيفها يضىء له ظلمات  
أحداث حياته ، ويرافقه فى مدارج الحياة ، وفى انتقاله منها إلى  
خضم الأبدية الساكن . . ولولا ذلك لألفى دانتي الكون فارغا  
. . ومع ذلك — وهو الامر المهم — فان بياتريس لم تك دارية  
بشيء من هذا . . أفليس فى هذه الحقيقة عبرة ؟

### الحب أحال الفارس شاعرا !

وقد كانت أول مرة رأى فيها « دانتي » بياتريس وهو بعد  
صبى ، فلما بلغ الثامنة عشرة كتب لها قصيدة عن حلمه الجميل  
وذيلها واصف نفسه بأنه « أكثر الخلق إخلاصا للحب » . .  
فتأمل ! . . لقد مست الفتاة أوتار حياته الباطنة — وما كان  
بوسعه هو نفسه أن يعلن ذلك — فأحالاته هذه التجربة إلى

شاعر حالم شارد الخيال ، في حين أن دانتى لم يكن رجل أحلام ، فقد نشأ مقبلا على الدراسة ، وعلى تقوية جسمه وعضلاته ، والتحق بفرسان « فلورنسا » ، وحارب بجرأة وشهامة في معركة « كامبالدينو » . وهو في حوالى الرابعة والعشرين من عمره . . . ونكاد نشعر من هذا بأن حبه لبياتريس ألهمه أيضا أن يعمل على إظهار رجولته . . . ولكنه مع ذلك لم يعرض الزواج على بياتريس . . . إلى أن كان يونيو سنة ١٢٩٠ — وهو في الخامسة والعشرين — فإذا الفتاة تقضى نحبها ، مخلفة وراءها عقلا من أكثر العقول تألقا ونبوغا ، يبعث حولها هالات من المجد ، ويعيش على ذكراها . . . ومع أنه تزوج بعد ذلك ، إلا أن زواجه كان فاشلا ، فقد ظلت روح بياتريس تسيطر على حياته ، وكأنها تعيش إلى جواره على قيد الحياة !

هذا هو الحب القدسى العميق . . . فهل يقاس هذا بالزيجات المدبرة ، المرسومة ؟ . . . لقد استطاع دانتى بما أوتي من براعة مزج النظم بالنثر ، أن يرينا كيف جعل من حبه لامرأة ، طريقا يرقى به من الأرض إلى السماء . . . وكيف أرسل روحه الهائمة تتبعها في رحلتها إلى الفردوس ، وقد يعجز العاديون من الناس عن أن يشعروا بمثل هذه العاطفة الطاغية ، هذا الحب القدسى السامى ، وما ذلك إلا لأنهم يخطئون قراءة قلب الإنسان ، ويعمون عن تعرف أثر هذه العاطفة الروحية فيمن تحل فيه . . . فى الصبى الفلاح — مثلا — إذ يدفع محراثه فى الحقل وهو يصفر مرحا ، وينكب على العمل أنشط ما يكون

لأنه عثر على فتاة أحلامه .. ولو أنها ماتت لهام في الطرقات  
منكس الرأس محزوناً .. ويقول « كارليل » إن أهالى  
« فيرونا » كانوا يقولون كلما رأوا دانتى في الطرقات :  
« انظروا ! .. ها هو ذا الرجل الذى يعيش فى الجحيم ! » ..  
وكان يعيش فى الجحيم حقاً .. كان يعيش فى أسى عميق ،  
وشجن ، وصراع ، كل رجل فجع فى حبه ، ولولا ذلك لما  
حظى العالم بكوميديته الإلهية — ( وأجدر الكتب بالقراءة هى  
تلك التى تأتى ثمرة للألم والعذاب ! ) — إذ أحس بعد موتها  
بأنه فقد الدنيا بأسرها ، ولكنه كسب نفسه وروحه .. أفلم  
يبر بما وعد به من أن يقول فيها « ما لم يقله رجل فى امرأة » ؟

ولقد عدا الدهر على قبر بياتريس فأزاله ، وأصبح جسدها  
تراباً لعل الرياح قد ذرته ، دون أن تدري بالآثر السحري الذى  
خلفته حياتها الهادئة التى كانت بمعزل عن الأضواء .. وليس  
من شك فى أنها — خلال هذه الحياة — قد تبادلت الحديث  
مرة أو اثنتين مع دانتى « ولعلهما لعباً معاً وضحكاً سوياً ،  
ولكنها قط لم تفتن إلى ما كان يعتل فى قلبه .. وما خطر لها  
أن تلك اللمحات القصار قد تمخضت عن عاشق أوحى له حبه  
لها بأثر خالد ما دامت الدنيا !

ومن أدرانا أن الدنيا ليست مليئة برجال ونساء — يفوقون  
الحصر — على شاكلة دانتى الذى أقام لحبيته فى كتابيه  
« الحياة الجديدة » و « الكوميديا الإلهية » نصبين تذكاريين  
باقيين على الدهر .. ولكن ، من منهما صاحب الفضل الأول  
فى هذين الكتابين ؟ .. الواقع أنها مشكلة عويصة ، ولكن الذى

لا شك فيه أن أحدا ما كان ليحظى بهذين الاثرين الادبيين الرائعين لو لم تعش بياتريس ! .. ومع انها ماتت دون أن تدرك ما كان لها من اثر ، إلا أن موتها لم يقض على القسوة الخفية التى أوحى لعاشقها بتلك الالهازيج التى بعثها بها من جديد ، فإذا هى حية برغم الموت .. باقية برغم الفناء !

### مصباح يضىء فى الظلام !

ولكن .. ما أشنع الخطأ الذى يقع فيه أى قارئ إذا اعتبر ما كتبه دانتي من شعر عن بياتريس مجرد أحلام شاعر يهيم وراء الخيال ، أو يسعى وراء مثل أعلى ! .. لقد خاض معركة هوجاء ، وقاسى كل أنواع الصراع وألوان الشقوة ، ولكن الاقدار شاعت أن يذكر فى غمرات الضيق والعناء وجهها ، فكان مصباحا يهدى خطواته وسط أهوال الجحيم .. ومع ذلك ، فلا تنس أن صلته الروحية بالفتاة ظلت سرا دفيناً فى قلبه الجائع .. وأى جوع ! .. جوع طاغ استطاع هو أن يقهره بما كتب !

الواقع أنه لن يقدر لغير من عانى ما عاناه دانتي أن يقدر كلماته ويتفهم روح معناها .. ولكن كل امرأة يحيرها أمر مصيرها تستطيع أن تجد فيها إلهاما وراحة .. فلقد كان سر دانتي حبيسا عن بياتريس ، ومع ذلك ، فهل شهد العالم روحين ارتبطتا ارتباط روحه بروحها ؟ .. وهل يجوز لنا أن نعتقد بأن الكون خلق ليضيع فيه مثل هذا الحب عبثا ؟ .. اللهم ، لا ..

ورد في بعض الأناشيد الكنسية إن «<sup>١</sup> الله تصرفات غامضة! »  
 .. وكم من أناس ترنموا بهذه الكلمات دون أن يسبروا  
 غورها ، وإن رأى فيها غيرهم تفسيرات لغوامض حياتهم ..  
 فما هذه الكلمات سوى لمحة فطرية أرسلتها الروح إلى أغوار  
 الأحداث التي لا يستطيع العقل الآدمي أن يعللها بأى مقياس  
 من مقاييس التعليل والمنطق .. ولقد تزعزعت العقائد الدينية  
 في أعماق الأدبية الإنجليزية «جورج اليوت» — التي سنتحدث  
 عنها في الفصل التالي — كما تترنح السفينة عبثت بها الانواء ،  
 ولكنها وجدت راحة بالها قرابة نهاية عمرها ، في حب رجل  
 عانت من أجله أفضع آيات الاضطهاد !

### ٣ — عندما تحب المرأة !

ولعل من أبرز مفارقات الحب ، أن هذه العاطفة التي تعد  
 أعذب وأجمل ما في الوجود ، تستطيع أن تخلق المأسى في  
 الحياة البشرية .. ولعل كثيرين منا نحن رجال الدين قد  
 أطالوا التفكير في ذلك الحب الأكبر الذي قاد صاحبه إلى  
 الصليب .. حب المسيح الله .. وما حب الله سوى صورة من  
 صور الحب تسامت إلى الذروة العليا ..

ذلك هو الحب الصادق .. عاطفة قدسية تجعل صاحبها  
 على استعداد دائماً لأن يتحمل العذاب ، بل ولأن يموت في  
 سبيل غايته .. هذه حقيقة تبدو خلف كل الحالات ،  
 والعادات ، والقوانين الإنسانية ، والصور .. ولا يمكن أن  
 تأتى اصطناعاً ، بل هي شرارة تندلع من صدر الطبيعة

فتحرق كل ما يعترضها وتطفئ على كل قيد أو سياج .. بل هي ليست عاطفة ، وان صورتها الطبيعية في هذه الصورة ، وإنما هي قوة قائمة بذاتها تعيش ، وتتطور ، وتنمو مستقلة عن كل علاقة بدنية .. فالرجل قد يرى ألف امرأة ، ويعجب بهن ، وقد يشتهيهن ، ولكنه لا يحب غير واحدة .. يحبها دون أن يدري لهذا الحب سرا !

وقد ترى المرأة من الرجال من تخال أنها تميل إليه ، ثم لا تلبث أن تتبين أن هذا الميل ليس حبا ، وإنما هو مجرد نزوة طاغية ، لا تلبث أن تخمد .. في حين أن الحب جذوة تستعر في القلب ، فلا يقوى شيء على ضغطها أو أخادها .. وإنما تغلظ تتألق في أشد الليالي حلقة ، وتتحمّل كل شيء ، وتصمد إلى أطول مدى .. أنها ليست غريزة يحظى بها كل مخلوق ، وإنما هي لغز في أعماق النفس لا يتأثر بشيء ، بل يتملك صاحبه فيسلبه زمامه تماما !

وقد تختار المرأة لنفسها رجلا يكون آخر من يستحسنه العالم لها ، فتطلق الاعتراضات من كل صوب ، وتقفل أبواب المجتمع في وجهها ، ولكنها تبقى هادئة ، هائلة .. فهي تحب هذا الرجل الذي لا يجد سواها فيه ما يجذب الإعجاب ، وإن عجزت عن أن تبرر حبها !

مثل هذا الحب ليس له — ولا يمكن أن يكون له — أن يتقيد بمبررات رسمية ، فهو يسخر من القوانين التي وضعها الإنسان الجاهل ، إذ له هو قوانينه الخاصة ! .. ولا ريب أن القوانين التي تقيد الزواج تشريعات لا غنى عنها ، ولكننا الآن

لا نتحدث عن الزواج ، وإنما عن تلك القوة الروحية المسيطرة التى نصفها هنا بـ « الحب » .. ومما يؤسف له أن توفر هذا الحب لا يشترط فى الزواج ، فى حين تشترط — لا سيما فى الزيجات المدبرة — أمور مثل المكانة الاجتماعية والمصالح المالية ، ورابطة البدن .. الخ . ومثل هذا الزواج سخرية من الله يندفع إليها الإنسان بحافز من الغرور .. وان المرأة التى يحملها حبها على أن تتحدى مثل هذا الزواج لهى بطله .. والرجل الذى يقول : « أنا احب هذه المرأة ولو نقم المجتمع على هذا الحب » ، هو الآخر بطل .. لأن هذا الحب هو العاطفة الوحيدة التى تنساق مع قوانين الفطرة ، وتلائم أصول الخلقة ..

وما أوسع الفارق بين هذه العاطفة وما اصطلاح الناس على تسميته بـ « الحب » ! .. فلقد يتوق الرجل إلى ما يسميه « الزواج » ، فما أن يلتقى بفتاة مليحة ، أنيقة ، توليه « نظرة استلطاف » ، حتى يميل إليها .. ويعتقد الغريزان أنهما قد تحابا ، فيتلهفان على الزواج .. ويتبادل أقارب الفتاة همسات الرضى بما يصفونه بـ « وقعتهما » .. وقد لا يكون ثمة ما يحول دون أن يسعد الشابان ، وأن يصمد حبهما أمام عادات الزمن ، ويثبت أنه حب صادق .. ولربما هبت زوابع الغضب والشقاق ، ودب الخصام ، أو مالت المغوية بأحد الزوجين .. وهنا وجه العجب فى الحب الحقيقى ، إذ أنه يحول كل هذه العوامل إلى موارد للتفكه لا للانفصال !

أما إذا لم يكن الحب الحقيقى متغلغلا فى أعماق القلب — كما



خرجت من دراساتي ومشاهداتي لكثير من الزيجات — فان هذه العوامل تعصف بالعاطفة الزائفة التي كانت ترتدى ثوب الحب ، وتكون النهاية .. فى ساحة محكمة الطلاق !

### ينبغى أن يفهم العالم حقيقة الحب !

إن المشكلة التي نحاول معالجتها ذات خطورة لكل امرئ وكل بيت ، وكل بلد .. بل للعالم على سمعته ، فكلنا فى حاجة ماسة إلى أن نفهم حقيقة الحب ..

وقصة « جورج اليوت » — أو بالأحرى « ماريان ايفانز » — مثال يستحق الدرس فى هذا الصدد ، فلقد استطاعت هذه الأدبية الإنجليزية أن تنفرد بمكانة خاصة بين شهيرات الادبيات فى التاريخ ، لأنها تحدثت تقاليد الزواج الصارمة التي كان المجتمع الإنجليزي يخضع لها فى عهد الملكة فيكتوريا ، لمجرد انها « أحببت » .. فقد كان الحب فى نظر تلك التقاليد إثما عظيما !

ولو انها كرهت الرجل الذى كان موضع حبها ، لكرمها المجتمع واعتبر سلوكها ورعا وتقوى ! .. أما وهى قد نظرت إلى الزواج كقيد خارجى ، يحيط بالبدن والمكانة الظاهرية فحسب ، لا كرابطة ينبسط سلطانها على روح الإنسان وقلبه وعواطفه .. وأما وقد آمنت بأن الزواج الحقيقى هو ذاك الذى يربط بين روحيين ، برغبة متبادلة ، ورضى مشترك ، وليس ما عدا ذلك سوى نشاز زائف مناف للأصول الأخلاقية والأدبية .. أما وقد كانت هذه آراءها ، فان الدنيا — سيما

رجال الدين — تنكرت لها ، وأوصدت الأبواب في وجهها ،  
ودفعت هذه العبقريّة إلى برودة الهجران والنّذ ، وعدتها  
مذنبّة ، ساقطة ، محملة بالآثام ! — حتى لقد شاع في إنجلترا  
إذ ذاك اصطلاح لا يزال يردد إلى اليوم ، في استنكار مسلك  
أى خاطيء أو خاطئة ، فيقال أنه تصرف « على شاكلة جورج  
اليوت » à la George Eliot !

هكذا أخفق المجتمع الفكتورى — بكل ما كان يصطنعه من  
مبادئ براقة عن الطهر والتقوى — في أن يكشف لمحة من  
سبر حياة هذه الأدبية المتمردة ، وفي أن يصل إلى أعماق أفكارها  
.. ولو أننا حكمنا على سلوكها على هدى القوانين التي  
وضعت لضمان قسط من الأخلاق والآداب بين البشر ، لحق  
علينا أن نصمها بالعار .. فقد أخطأت وأثمت .. لكننا إذا  
استعرضنا الأمر على ضوء وجهة نظرها لرأينا فكرها  
وسلوكلها أنصع من الجليد بياضا .. وخاصة إذا قسنا  
علاقاتها برجلها ، بتلك الزيجات المدبرة التي ثبت أنها ليست  
سوى ألوان من الحرام أضفى عليها بريق الحلال !

### جمال النفس قبل جمال الجسم !

وأول ما يسترعى الاهتمام — إذ نستعرض قصة جورج  
اليوت — أن الحب الحقيقي الصادق لا يتطلع إلى أى جمال  
سطحى أو أناقة متكلفة .. ولو أننا تطلعنا إلى وجه « ماريان  
أيفانز » — وهو الاسم الأسمى للأدبية — لأخذتنا منه مسحة من  
الرجولة ، وشيء من زيغ البصر « الحول » ، وأنف ضخمة ،

وذقن عريضة .. أجل ، لم يكن وجهها جميلا ، ولكن عينيها كانتا واسعتين ، متألفتين برغم تقارب إنسانيهما ، تنعكس في أغوارهما عوالم من الرؤى والأحلام .. وكانت صفحة الوجه غير الجميل تطفح بنفحات من خلق راق ، وقوة روحية طاغية .. هذه هي المرأة التي قالت إنها لن تستشعر راحة لو أنها تركت ظلا من الخطيئة يحجب الله عن نفسها !

فمن كان الرجل الذى هامت به ؟ .. كان جورج هنرى لويس ، أفتح رجال لندن شكلا .. وكان زريا ، قميئا ، حتى لقد كان الأطفال يجزعون من وجهه المكسو بالشعر الكثيف ..

ومع ذلك فان جورج اليوت — التى وضعت قصة «آدم بيد» وسواها من القصص الفذة المشوقة — غرقت فى هواه بكل جسدها ، ونفسها ، وروحها ! .. ومن الانصاف أن نقول إنها لم تمل إليه فى البداية ، لولا سجية واحدة فيه .. فقد فطر على التقانى فى الولاء والتسامح ، إذ تزوج من امرأة حسناء ، ولكنها كانت مخادعة — حتى أن اثنين من الأطفال الذين أنجبتهما لم يكونا من صلبه ! ومع ذلك فقد غفر لها .. فكان جزاؤه أن فرت مع عشيق لها .. وبرغم ذلك فانه لم يحقد عليها ، بل رعى اولادها ، حتى الاثنين اللذين مثلا خطيئتها وخيانتها !

### عين الحب !

وكانت جورج اليوت — ذات الفكر الواسع والخيال الجامح — ترقبه بتسامحه ، ومرحه ، وذكائه ، وروحه الضاحكة .. واستطاعت أن تغوص فى أعماقه إلى أبعد مدى ، فإذا بها

تكتشف صفات مستترة ، أيقظت في نفسها حبا ظل متقد الأوار إلى نهاية العمر .. ولقد استجاب الرجل لحبها ، فعاشا في سعادة مثالية ، ولكن المجتمع والأقارب ثاروا عليها ، وتنكروا لها .. فلم تزد إلا تشبثا به ، إذ أيقنت أنه قرين الروح الذي كتب لها في لوح القدر ، وأن تنكر الناس لا يستند إلى قوانين الكون ، وإنما هو وليد تطفل البشر وفضولهم ، فعولت على ألا تخضع لعرفهم وتقاليدهم .. وكان أن أوصدوا الأبواب في وجهها أينما ذهبت ، فأثرت أن تمضي على هدى الضوء المنبعث من أعماقها ، غير حافلة بشيء ! .. فقد بدأ جورج هنرى لويس لبصيرتها الباطنة مثالا للجمال — ولحب عينان تريان ما لا تراه العيون ! — وآمنت في قرارة نفسها بأنه النصف الآخر لهذه النفس .. وقد كتبت في ذلك تقول :

« أى شيء أعظم لنفسين آدميتين من أن تشعرا بأنهما قد اتحدتا مدى الحياة ، تؤازر كل منهما الأخرى في كل كفاح ، وترتاح إليها في كل ضيق ، وتتعزى بها في كل أسى .. وتندمجان معا في شخص واحد في ركب الذكريات الصامتة التي يستعرضها كل منهما في لحظة الفراق الأخير ! »

هذه كانت وجهة نظرها ، وقد أثبتت حياتها مع لويس أنها كانت وافية لهذه العقيدة .. وتقول الآنسة فريمانتل — التي كانت آخر من تعرض لسيرة جورج اليوت من الكتاب — « قط لم يكن في الزواج قوة الرابطة التي كانت بين هذين الاثنين .. وأبدا لم يعيش مخلوقان آدميان على وفاء في الحلال ، كما عاش هذان في الحرام ! »

ولن ننكر صفة « الحرام » مهما كانت الوقائع ، إذ كان لويس عاجزا عن السعى للطلاق من زوجته ، لاعتبارات مادية وغير مادية ، ولكن الحقيقة الواضحة هي أن « الحب » ذل كل الحواجز بين العاشقين . . وما أروعها من عبارة مؤثرة تلك التى قالتها جورج اليوت بعد موت لويس : « لقد آمنت بأن الدنيا ولت معه ، . . ومع أنها تزوجت ثانية وهى فى الحادية والستين ، إلا أنها لم تلبث أن ماتت بعد سبعة شهور . . وكانت طيلة الزمن الذى تقضى بعد وفاته تشعر بأنها تعيش على الرغم منها ، حياة لم يعد لها فيها مغنم ولا سلوى . . وقد أضناها الهم والتفكير حتى ماتت . . وما أبلغها إذ قالت : « اننا جميعا نعيش فى وحدة موحشة ، فى أعماق أغوار كياننا » .

والوفاء للحب فى حياة جورج اليوت يزداد روعة وجلالا إذا ما نظرنا إليه على ضوء تجاربها الدينية . . فقد ظلت تتقلب بين مذاهب الكنيسة حائرة ، لا تكاد تدرى أى مذهب ذلك الذى تؤمن به ، اللهم إلا مذهب الواجب ، والثقة بعقيدتها ، واليقين من عاقبتها . . كانت كسفينة تقاذفها الموج من كل جانب ، ولا ملاذ لها سوى حبها لجورج هنرى لويس !

#### ٤ - الحب المرفوض !

ما أشبه الحب بقوس قزح فى ألوانه . . ومن ثم فإن له وجهها مظلما ، كما أن اللون الأسود يحتل مكانا بين ألوان القوس . . وهذا الوجه المظلم يتمثل فى « الحب المرفوض » . . فليس أقسى فى حياة أى رجل أو امرأة من هذا اللون القاتم الذى غير حياة كثيرين من البشر !

وقد لا يرفض الحب عن كراهية ، بل هو فى أغلب الأحوال يرفض تحت تأثير مآكر خفى قل أن يذكر أو يعلن . . إذ بينما يبدو للمحب أن فى الصد قسوة ، نجد أن المحبوب مضطر إلى أن يخضع لظروف يراها ويلبسها ، وإن لم تبد للمحب .

وكثيرا ما يخلق الحب المرفوض مشكلات لا حل لها ، لا سيما إذا قدر على المحب ألا يهوى إنسانا آخر غير ذلك الذى صده . . ومعظم الرجال يكونون فى حالة الرفض أكثر حساسية وتأثرا منهم فى أية حالة أخرى . . حتى لقد ينجلى الأمر عن مأساة . . وكمن من مآس وقعت تحت أبصارنا لهذا السبب : فلقد عرفنا رجلا أفحهم مثل هذا الصدود ، فلم يعودوا يبتسمون أو يتلطفون فى حضرة أية امرأة أخرى ، لأن الرفض أوصد قلوبهم وأحكم رتاجها . . وقد عرفت رجلا لزم — فى حال كهذه — صمت أبى الهول ، وأعرض عن الناس ، وأخذت صحته تنهار ، حتى مات . . وكانت آخر كلمة انفرجت عنها شفتاه هى . . اسم المرأة التى صدته !

ولسنا هنا بصدد رواية المآسى ، بل إن هدفنا الرئيسى هو أن نثبت أن « الحب الصادق » حقيقة موجودة ، وأنه يختلف عن ذلك الود النزق ، الصاخب ، الثرثار . . فهو — كما وصفته مسز توماس كارليل ، زوجة الكاتب والأديب والمؤرخ الخالد الذكر — « لهب أثيرى ، يتصاعد من موقد لا نار فيه ، ويتسامى حتى يتلاشى فى الأبدية » ! . . ترى هل عرف « كارليل » هذه العاطفة التى وصفناها زوجته ؟

### انساه العمل زوجته !

إن الذى يتأمل كيف أفرغ كارليل مواهبه فى تصوير « بلومن » — فى « سارتور ريسارتس » — يدرك أنه عرفها . . فقد صور « بلومن » فى صورة مخلوق غامض ، جميل ، ذى قداسة وجلال . . وما كانت السحابة القائمة التى تجمعت فى سماء بيت كارليل إلا نتيجة كتمان الحب فى قلبه ، وجهله بوسيلة شرحة لحبيبتة — وزوجته — « جين » . . كان حبه يفذه ، ولكنه جهل كيف يشرك معه زوجته فى الغذاء ، فتركها جائعة ! . . حتى إذا ماتت ، تبين بعد موتها ، وبعد فوات الفرصة ، أن حبه يدعوه ويهيب به أن يعلنه ويبوح به ، فركع عند قبرها ودموع الأسى تغسل وجهه ! . . ويقال إنه كان يزور قبر زوجته فيبكي كالطفل ، ثم يتطلع إلى السماء ، وكأنه يهتف بطيف شريكة حياته :

« إذا كنت تطلين على ياجين فارحمى أساى واصفحى عنى وعودى إلى ، ودعيني أغمر وجهك بالقبلات . . اننى حزين ، مفعوج . . لقد احببتك ياجين ! »

أجل . . لقد غفل مؤلف « الأبطال » و « كرومويل » و « فردريك الأكبر » و « سارتور ريسارتس » فى غمرة العمل أن يبوح بحبه لجين حين كانت الفرص تسنح له ، فأبقى قلبه مغلقا دون وعى منه ، حتى أغلق قلبها . . ولهذا اعتبر كتاب « فرويد » عن « حياة كارليل » نتاج دراسة سطحية وتفكير عقيم . . فما كانت « بلومن » — فى الرواية التى

ابتدعها كارليل — سوى « جين » .. وكانت ثمة بحر طاغ من الوجد لـ « بلومن » تحت الفلق العصبى ونواحي النقص التى عرفت عن كارليل ، ولكنه كان مستغرقا فى أفكاره ، فلم يخطر له أن يكشف لها عن ذلك الوجد ..

الا ما أبشعه من خطأ خليك بأن يجلب على مرتكبه العذاب عاجلا أو آجلا ! .. إذا كنت تحب امرأة فأظهرها على حبك ، وانتهز الفرص لتقيم لها البراهين عليه .. فان هذه الدنيا بضجيجها صائرة إلى الفناء ، ولن تلبث المنية أن تواتيك يوما ، فلا تجد ما يتبعك إلى عالم الخلد سوى ذلك الحب .. فاذا حبسته أو أهملته أو استهنت به ، فان ذكرى ذلك تتبعك وتثير فى قلبك الندم والأسى ، كما ظل كارليل يبكى ويعانى مرارة ذكرى تقصيره حتى مات !

إن مكتبتنا زاخرة بالقصص التى تدور حول المسائل الجنسية والشهوة بدلا من الحب ، والانتحار عوضا عن سلامة العقل .. فما أحوجنا إلى الحديث عن الحب استنادا إلى الحقيقة والتجربة والخبرة ، لا إلى الخيال واستثارة الفرائز .. فنحن نعتقد أن الرجال والنساء إذا اتجهوا فى علاقاتهم بعضهم ببعض اتجاها خاطئا ، انزلقوا فى الخطأ على طول الخط .. ومن ثم فنحن نهدف إلى أن نبين ما إذا كان الحب يقوى على غلق الأبواب الروحية السحرية أو فتحها ..

### خوف الرفض

وهناك حالات عديدة لم يقدر للرجل فيها أن يبوح بحبه قط ، لا لشيء سوى أن خجله ، أو فقره ، بعث فى نفسه شعورا



غريباً بأنه قد يصد أو يلام بما يجرح كرامته .. والواقع — على ضوء المشاهدات — أن أظهر الرجال وأشرفهم خُجولون في مسائل الحب ، مجرد خوفهم من الصدود والرفض ..

وقد عرفت رجلاً تدله في حب فتاة حتى صار كتلة من الشوق المكبوت . إذ أثر الصمت لقلّة تجربته ولتوجسه ، فعاش كئيهاً ، مهموماً ، يفكر في حزن ، وشك ، وتخوف : ترى ما الذى يقوله أهلها ؟ .. أو لا يسخرون منه ؟ .. وكيف يهين لها بيتاً كذلك الذى تعيش فيه ، وهو معدم ؟ .. ثم ، وفوق هذا وذاك ، ما رأيها هي ؟

وإزاء هذا الخوف والتردد ، انصرف عنها وسار في طريقه وقد طوى قلبه على الأسى .. ولكن طيفها لم يفارقه .. ولو أنه تقدم يطلب يدها فرفضته لقتلته الصدمة ، أو خلفت في حياته مرارة وتعاسة .. ولكن أعجوبة الحب في هذه الحال هي أنه تفجر خلال الأبواب المغلقة ..

والمشكلة التى تتجلى لنا في هذه القصة غير ميسورة الحل .. لقد نمت الفتاة واستكملت أنوثتها وهى غير عالمة بما لها من وجود خفى في حياة رجل كصاحبنا .. وهذا هو اللغز الغامض المغلق .. لقد انطلقت المرأة في طريقها ، وسار الرجل في طريقه .. هي لا تكاد تشعر بوجوده — لا بنفوذها عليه فحسب — وهو يتمثلها كل شيء في الحياة !

أو ليس هذا من أغرب الغاز الحياتي ومعمياتها ؟

### كونى رقيقة فى الصد !

ومن أشنع أخطاء الحياة العصرية تنقل الشباب — أو  
الشباب — بين الأحياء ، فجدير بالفراشات الغاوية أن تدرك أن  
الزهور لا تدر دائما شهدا جنيا ، بل أنها أحيانا قد تنطوى  
على سم نافع !

تقدم رجل لخطبة فتاة كانت تمقت الأرض التى يسير عليها  
فرفضته .. ومن ثم خطب صديقة لها ، جمعت بين الجمال  
واللطف والحس المرهف .. وعلى العكس من صديقتها ، أحبت  
هذا التراب الذى تطؤه قدما الشاب ، ومع ذلك فإنه لم يلبث  
أن هجرها ليتزوج سواها .. وكان الحب القدسى الذى أثاره  
هذا الغادر قد تملك نفسها ، وصار « وجدا » كما يسميه  
الناس ، فأخذت تقضى الليالى مسهدة ، تعيد تلاوة كل سطر  
كتبه لها صاحبها .. ثم بدأ الهزال يدب فى كيانها ، وازدادت  
شحوبا ، وأخذت صحتها فى الانهيار حتى ماتت ، دون أن يصل  
الطبيب إلى علتها ، فقد كان فى أعماقها باب موصد لم يستطع  
اجتيازه .. ولو أن الطب تسلل خلال المزاليج ، لالفت فى  
أعماق قلبها صورة رجل : فتاها الغادر !

إن من حق المرأة ألا تستجيب لحب أى رجل ، ولكن  
الوسيلة التى تبدى بها صدها ذات اثر خطير .. فخليق بها أن  
تترفق ، وأن تكون كريمة فلا تبدى الرفض بطريقة تخلف جرحا  
لا يندمل .. وجدير بها أن تدرك أن الرجل إذ يعرض عليها حبه ،  
إنما يعرض أعظم شيء فى الكون ، فليست نعمة الحب بالشيء

الذى يتيسر رهن الإشارة في كل آن .. وإلا ، فما الحب إذا لم يكن شرارة تنبعث من شعلة الطبيعة ذاتها ؟ .. فليدرك كل متقلب « متنقل في الهوى » إذن ، أى جرم يرتكب إذ يذكى هذه الشرارة حتى تستحيل لها ، ثم ينطلق معرضا .. ويتركها تلتهم القلب المهجور !

هكذا الحب ، إذا قوبل بالصد والرفض استحال إلى داء متعذر الشفاء .. وليس هذا من بدع المدنية ، وإنما هو وليد الفرائز العقلية والخلقية للجنس البشرى .. فان الحب بداية معرفة عميقة .. إنه يمس في القلب ينابيع جفت أو أوشكت أن تجف ، فإذا الحياة تدب فيها .. فإذا هو قوبل بالصد ، غاضت هذه الينابيع ، وخلفت وحدة موحشة .. ولن يقدر لأحد أن يدرك لوعة الهوى إلا حين يحرم منه .. إذ أن البعاد يشحذ العواطف ، ويضخم التواغه ، ويذكى حرقة الجوى !

### الحب المرفوض خير من عدم الحب !

أما وقد أظهرنا قسوة نتائج الصد ، فانه يجمل بنا ألا نغفل حكمة انطوى عليها بيت من الشعر فحواه « لا يسوءنك الرفض الاول ، فان من نبذتك اليوم ، لن تلبث أن تقربك إليها في الغد ! » .

ذلك لأن خير النساء تتفجر حساسيتهن إذا ما أوقظت عواطفهن .. وما استحققت العيش أبدا امرأة لم تؤت من للحساسية ما يجعلها قديرة على الحب ، ولم تؤت من اللطف واللباقة ما يرشدها إلى خير وسيلة مترفة لرفض هذا الحب إن لم يمل قلبها إلى صاحبه ..

ومن الخير للرجل أن يتلقى الرفض ، عن أن يعيش في وهم خادع .. و « لئن تحب وتفقد حبك ، خير من ألا تعرف الحب إطلاقا » .. فان الحب الحقيقي وإن قوبل بالصد والإعراض ، يخلق في حياة صاحبه وجودا محسوسا ، وألوانا متباينة .. فيكون كقوس قزح الذى يتخلل الحياة الداكنة !

### لقاء .. بعد خمسين عاما !

لقد قدر لكاتب هذه السطور — كما قدر لكثير من رجال الدين — أن يدرس حالات كثيرة من الحب المرفوض ، كانت أروعها تلك التى قصتها علينا بطلتها .. إذ صدت شابا منذ خمسين سنة ، فاخفنى من حياتها بعد أن أقسم أن يعيش على ذكرها والا يفتح قلبه لسواها .. وما كانت لتظنه فاعلا ، بل ظنتها فورة الساعة ..

ومرت السنون دون أن يتزوج أحدهما ، ودون أن يلتقيا ، وإن لم يدع الشاب وسيلة لرؤيتها ، فى صمت وسكون .. وقد صارحت راعى كنيسة آخرى قائلة : « اننى أعرف أن منيتى قد حانت ، ويسعدنى أنى أتممت مهمتى فى الحياة .. إذ ذهبت بالأمس أزور رجلا صددته فى مستقبل العمر .. ولقد عرفنى لأول وهلة ، وعرفته ، وجلسنا يحصدق كل منا فى صاحبه .. لم نتحدث كثيرا ، ولكن الكلمات القلائل التى قلتها جعلت كلامنا .. »

ولم تقو على المضى فى الحديث .. وأغرورقت عينها ..

ونعتقد أن القصة في غير حاجة إلى تكملة أو تعليق . . ويكفى  
أن نتصور منظر نفسين تقفان على حافة الأبدية ، تحديق كل  
منهما في الأخرى خلال الدموع . .

الا اتندوا وتريثوا قبل أن تصدوا هذا . . « الحب » ! . .  
وليحرص كل فرد على أن يكون حذرا في علاج « الحب » حين  
يواتيه ، فان المآسى التي تزدهم بها الصحف خير شاهد على  
صدق هذه النصيحة . . فكم من مآس يسهل تفاديها بشيء  
من الرفق واللين . . وفي وسع كل امرئ أن يرفض حبا لا  
يميل إليه ، بوسيلة رقيقة لا تخلف جرحا ولا ألما !

( أقرأ القسم الثانى من الكتاب فى الفصل التالى ) .



---

رقم الإيداع : ٤٣٧٩

---

---

الطبعة العربية الحديثة

٨ شارع ٤٧ بالمنطقة الصناعية بالعباسية

تليفون : ٨٢٦٢٨٠ القاهرة





## مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزى القارئ :

فى الكتابين رقمى ٢٦ و ٢٧ من هذا الإصدار الجديد لسلاسل (كتابي) قدمت لك العديد من موضوعات علم النفس العملى ، المبسط ، البعيد عن تعقيدات الجوانب العلمية فى هذا المجال ، فقرأت فيهما : تعلم كيف تسترخى . غزو السعادة للعالم الكبير ( برتراند رسل ) . المنافسة والضجر والإرهاق ، كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد ، سعادة الجسد وسعادة الروح ، عش حياة إيجابية ، مركب النقص والعقد النفسية ، الانتصار على الخوف ،

دنيا الحب والسعادة للكاتب الألمانى الأشهر ( اميل لودفيج ) .. إلخ

وفى هذا الكتاب الثالث من سلسلة علم النفس العملى المبسط أقدم لك الموضوعات التالية : كيف تؤدب طفلك - كيف تتجسج مع النساء - إرادتك فى متناول يدك - أبواب الحب المغلقة .. يليها فى الكتب القادمة من نفس السلسلة الموضوعات التالية : كيف تقاوم القلق وتستمتع بالحياة ، كيف تقهر الخجل ، كيف تفسر أحلامك ، كل جيداً تعيش سليماً ، من خفايا النفوس : الجانعة ، الخائفة ، المنبوذ ، سندريلا الخائنة ، هستيريا الحب المكبوت عند النساء ، شواطئ الحب الضارية ، نحو رجولة وشباب دائمين ، كيف تعيش ٣٦٥ يوماً فى السنة ، مشكلات المراهقة ، كيف تصارح أولادك وبناتك بالحقائق الجنسية .. إلخ .. إلخ .

حامى مراد

